

Київський національний університет імені Тараса Шевченка Факультет психології  
Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Зв'язок когнітивних спотворень із задоволеністю життям осіб які  
користуються соціальними мережами**

*Кваліфікаційна робота*

Студента 2 року ОР Магістр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія», заочна  
форма навчання)

**Дюбо Руслана Юрійовича**

Науковий керівник: доктор філософії у  
галузі психології, асистент кафедри  
психодіагностики та клінічної психології  
КНУ ім.Т.Шевченка

**Дарвішов Наріман Рафік огли**

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №\_\_

Протокол №\_\_ від\_\_\_\_\_ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

\_\_\_\_\_ Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ СПОТВОРЕНЬ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ ОСІБ, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ.....	8
1.1. Когнітивні спотворення як психологічний феномен.....	8
1.2. Психологічні особливості задоволеності життям.....	14
1.3. Вплив соціальних мереж на розвиток когнітивних спотворень та задоволеність життям.....	21
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ СПОТВОРЕНЬ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ ОСІБ, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ.....	30
2.1. Етапи емпіричного дослідження.....	30
2.2. Обґрунтування методик дослідження.....	35
2.3. Характеристика досліджуваної вибірки.....	41
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ СПОТВОРЕНЬ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ ОСІБ, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ.....	47
3.1. Первинна обробка отриманих даних.....	47
3.1.1. Результати опитувальника дезадаптивних схем (YSQ-3).....	47
3.1.2. Результати шкали задоволеності життям (LSS).....	53
3.1.3. Результати модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB).....	56
3.1.4. Результати шкали ментального здоров'я (MHS).....	58
3.2. Встановлення зв'язків когнітивних спотворень із задоволеністю життям.....	60

3.3. Рекомендації щодо подолання когнітивних спотворень та покращенню якості життя.....	69
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** В умовах соціальної нестабільності та підвищеного інформаційного навантаження, що посилюються в Україні через війну, соціальні мережі стали ключовим джерелом отримання інформації та важливим простором для соціальної взаємодії. Часте використання соціальних мереж створює значний психологічний тиск на користувачів, оскільки контент, що транслюється через ці платформи, має здатність підсилювати емоційне напруження і сприяти формуванню викривленого сприйняття реальності. Велика кількість маніпулятивної інформації, часто з елементами пропаганди або дезінформації, створює умови для виникнення когнітивних спотворень, які можуть негативно впливати на самосприйняття та ставлення до власного життя. Люди починають дивитися на навколишній світ крізь призму негативних установок, що може знижувати їхню загальну задоволеність життям.

Науковий інтерес до вивчення когнітивних спотворень активно зростає як в Україні, так і у світовій науковій спільноті. Серед вітчизняних дослідників варто відзначити роботи М. Г. Остапенко (2024), О. Войтенко (2022), В. Попельнюка, О. Угрин та О. Христюк (2023), О. Дух, О. Кузьо та О. Христюк (2023), Є. М. Коць (2018), які досліджували різні аспекти когнітивних спотворень та їхній вплив на психологічне благополуччя. На міжнародному рівні значний внесок зробили такі дослідники, як О. М. Şimşek, О. Koçak та М. Z. Younis (2021), К. Maheshwari та Y. Chadha (2021), Y. Kuzucu, Ö. Sariot Ertürk, Ö. F. Şimşek та İ. Gökdaş (2020), М. Ota та ін. (2020), А. Özparlak та D. Karakaya (2022), які вивчали зв'язок когнітивних спотворень із задоволеністю життям, психологічним благополуччям та іншими показниками.

Тема стала особливо актуальною в умовах кризових ситуацій, оскільки когнітивні спотворення відіграють важливу роль у формуванні психологічної стійкості та здатності особистості адаптуватися до екстремальних умов. В умовах війни в Україні особливо важливим є аналіз когнітивних механізмів,

за допомогою яких люди інтерпретують складну реальність і соціальні зміни. Наукові дослідження показують, що когнітивні спотворення, зокрема схильність до негативного мислення та інші дезадаптивні патерни, можуть негативно впливати на здатність людей адекватно оцінювати ситуацію та зберігати психологічну рівновагу.

Таким чином, актуальність вивчення когнітивних спотворень у цьому контексті обумовлена потребою підтримки психологічного благополуччя, яке стає особливо вразливим під час кризових періодів. Постійний вплив негативних новин, тривога за безпеку близьких та невизначеність майбутнього спричиняють хронічний стрес, що робить людей більш вразливими до когнітивних помилок. У таких умовах когнітивні спотворення не тільки підсилюють відчуття тривоги та незадоволеності, але й можуть призводити до психоемоційного виснаження, знижуючи здатність особи адаптуватися до змін. Розуміння цих процесів є важливим для оцінки психоемоційного стану суспільства в умовах тривалої кризи, спричиненої військовими діями та соціальною невизначеністю.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному та емпіричному виявленні зв'язку когнітивних спотворень із задоволеністю життям осіб, які користуються соціальними мережами.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз когнітивних спотворень та їх впливу на задоволеність життям;
2. Встановити особливості прояву когнітивних спотворень серед користувачів соціальних мереж;
3. Виявити зв'язки між когнітивними спотвореннями та психологічними складовими задоволеності життям;
4. Розробити практичні рекомендації щодо подолання когнітивних спотворень та покращенню якості життя.

**Об'єктом дослідження** є когнітивні спотворення.

**Предметом дослідження** є зв'язок когнітивних спотворень із задоволеністю життям осіб, які користуються соціальними мережами.

**Методи дослідження.** Для вирішення окреслених завдань було використано комплекс методів наукового дослідження:

- *Теоретичні* - аналіз, синтез й узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;
- *Емпіричні* – психодіагностичні методики, а саме: Опитувальник дезадаптивних схем (YSQ-3) автор Дж. Янг адаптація УІКПТ (Український інститут когнітивно-поведінкової терапії), Шкала задоволеності життям (LSS) автор Е. Дінер адаптація В. Олефір, В. Боснюк, Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) автор П. Понтін та ін. адаптація Л. Карамушка, К. Терещенко та О. Креденцер, Шкала ментального здоров'я (РМН) автор Дж. Лукат та ін. адаптація Л. Карамушка, К. Терещенко та О. Креденцер;
- *Математико-статистичні* – описова статистика, кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Спірмена, регресійний аналіз.

**Дослідницька вибірка.** У дослідженні взяли участь 53 респондентів, серед яких 46 жінки та 7 чоловіків віком від 20 до 51 років. Середній вік вибірки склав 33,9. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form. Всі респонденти були проінформовані в етичних засадах дослідження та дали згоду на участь, а також подальший аналізу результатів опитування.

**Наукова новизна одержаних результатів дослідження** полягає в тому, що:

- встановлено зв'язок когнітивних спотворень із рівнем задоволеності життям серед користувачів соціальних мереж;
- визначено особливості прояву когнітивних спотворень серед користувачів соціальних мереж, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні особливості цієї категорії;

набули подальшого розвитку положення про:

- вплив соціальних мереж на формування та закріплення дезадаптивних когнітивних схем, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя;
- взаємозв'язок між когнітивними спотвореннями та психологічними складовими задоволеності життям, зокрема, ментальним здоров'ям і суб'єктивним благополуччям.

**Практичне значення роботи** полягає у тому, що одержані результати та висновки можуть бути використані психологами, консультантами та фахівцями з соціальної роботи при розробці програм для покращення якості життя осіб, які користуються соціальними мережами. Зокрема, розроблені рекомендації щодо подолання когнітивних спотворень можуть бути включені в тренінги особистісного розвитку та програми психокорекції. Також результати дослідження можуть бути корисними при підготовці лекційних та практичних занять з психології, соціології, психотерапії.

**Достовірність і обґрунтованість наукових результатів** забезпечено обґрунтованим вибором методологічних підходів, чітким визначенням мети та завдань дослідження, використанням репрезентативної вибірки та валідного, надійного емпіричного інструментарію.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 94 найменування, з них – 59 іноземною мовою. Дослідження містить 19 таблиці і 8 рисунків. Основний зміст викладено на 78 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 88 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ СПОТВОРЕНЬ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ ОСІБ, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ

### 1.1. Когнітивні спотворення як психологічний феномен

Когнітивні спотворення є ключовою концепцією когнітивно-поведінкової психології, що досліджує систематичні помилки мислення, які впливають на емоційний стан, поведінку та сприйняття реальності. Вони часто розглядаються як автоматичні, ірраціональні думки, що формуються внаслідок інтерпретації інформації через призму помилкових переконань або когнітивних схем. Ця концепція отримала детальне висвітлення у роботах сучасних дослідників, які аналізують механізми формування та впливу когнітивних спотворень.

Згідно з Бондарем (2024), когнітивні спотворення є універсальним психологічним явищем, яке виникає внаслідок когнітивних обмежень людини. Автор наголошує на необхідності їх нейтралізації через впровадження технік когнітивної реструктуризації, що сприяють зниженню впливу ірраціональних переконань на поведінку (Бондар, 2024).

Камінська (2017) досліджує роль когнітивних спотворень у формуванні прокрастинації, наголошуючи на їх здатності впливати на мотиваційні процеси. Вона підкреслює, що методи когнітивно-поведінкової терапії є ефективними для корекції цих спотворень (Камінська, 2017).

Калашнік (2021) розглядає когнітивні спотворення як ключовий фактор змін у правосвідомості, зосереджуючись на їхньому філософсько-психологічному аспекті. Він зазначає, що такі упередження можуть суттєво змінювати сприйняття соціальної дійсності, створюючи викривлену картину реальності (Калашнік, 2021).

У дослідженні Чаплінської та Казначеева (2023) аналізується вплив когнітивних спотворень на сприйняття негативних ризиків, що є особливо актуальним в умовах війни. Автори наголошують, що такі викривлення формуються під впливом стресових факторів і впливають на здатність адекватно оцінювати ризики (Чаплінська & Казначеев, 2023).

Остапенко (2024) досліджує взаємозв'язок когнітивних викривлень із рівнем психологічного благополуччя студентів, виявляючи, що висока частота спотворень негативно корелює із суб'єктивним відчуттям щастя (Остапенко, 2024). Буковська (2022) додає, що когнітивні спотворення є типовою реакцією на стресові ситуації, які, своєю чергою, можуть викликати посилення негативних емоцій (Буковська, 2022).

Габрусєва та ін. (2024) розглядають гендерні особливості усвідомлення когнітивних спотворень серед студентів, акцентуючи увагу на тому, як культурні й соціальні фактори впливають на формування таких викривлень (Габрусєва, Потіха, Герман, & Юрик, 2024).

Гавриленко (2024) вивчає психологічні особливості емоційної саморегуляції студентів у контексті російсько-української війни, показуючи, що когнітивні спотворення можуть ускладнювати емоційну адаптацію, що є критично важливим у період соціальних потрясінь (Гавриленко, 2024).

Згідно з дослідженням, представленим Hasan і Sadiq (2022), когнітивні спотворення класифікуються на кілька основних типів, таких як дуалістичне мислення, перебільшення, персоналізація та несправедливе порівняння, що є поширеними у студентській молоді (Hasan & Sadiq, 2022). Ці типи також були підтверджені в іншому дослідженні, яке акцентує увагу на впливі когнітивних спотворень на прийняття рішень і розв'язання проблем (Nazneen & Pagare, 2023).

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) підкреслює роль когнітивних спотворень у формуванні емоційних проблем, таких як депресія та тривожність. Yin (2020) вказує, що когнітивні спотворення можуть слугувати важливим терапевтичним фокусом для пацієнтів із суїцидальними

схильностями, оскільки вони сприяють дезадаптивним реакціям і мисленню (Yin, 2020).

З нейропсихологічної точки зору, когнітивні спотворення можуть бути пов'язані з обмеженими ресурсами обробки інформації в мозку. Şimşek, Koçak та Younis (2021) описують, що мозок, щоб заощадити ресурси, часто використовує когнітивні ілюзії, які спрощують обробку інформації, але водночас призводять до логічних помилок і викривленого сприйняття реальності (Şimşek, Koçak & Younis, 2021).

Дослідження також показують, що когнітивні спотворення можуть мати ширший соціокультурний вплив. Наприклад, аналіз історичних мовних даних Bollen та співавт. (2021) демонструє, що частота використання текстових маркерів когнітивних спотворень значно зросла за останні десятиліття, що може бути пов'язано з соціальними змінами та поширенням соціальних мереж (Bollen et al., 2021).

Типи когнітивних спотворень охоплюють широкий спектр систематичних помилок мислення, які впливають на інтерпретацію інформації, прийняття рішень та емоційні реакції. Серед найпоширеніших виділяють катастрофізацію, чорно-біле мислення, персоналізацію, надмірне узагальнення, мисленнєві фільтри, «маст» («я повинен»), а також читання думок. У дослідженнях зазначається, що кожен із цих типів має свої унікальні механізми впливу на когнітивні процеси.

Персоналізація, наприклад, включає схильність до прийняття на себе відповідальності за негативні події, навіть якщо цього не вимагає ситуація. Це підтверджують дані дослідження Tauscher та ін. (2022), які продемонстрували здатність нейронних моделей розпізнавати подібні мисленнєві спотворення у текстових обмінах між пацієнтами та лікарями (Tauscher et al., 2022). Подібні інструменти допомагають виявляти повторювані патерни мислення, які ведуть до емоційних труднощів.

Катастрофізація, ще один поширений тип, пов'язана зі схильністю перебільшувати негативні наслідки подій. У дослідженні Nagyadі та ін.

(2022), що вивчало студентів під час дистанційного навчання, виявлено зв'язок між катастрофізацією та зниженням академічної продуктивності, підвищеним рівнем тривожності та уникненням обов'язків (Naryadi et al., 2022).

Чорно-біле мислення, або дихотомічне мислення, характеризується крайнім сприйняттям ситуацій («все або нічого»). Alhaj та ін. (2022) зазначають, що це спотворення часто зустрічається у контексті коротких текстів у соціальних мережах, де спрощені формати комунікації сприяють поляризації думок (Alhaj et al., 2022).

Практичні приклади когнітивних спотворень можна знайти у повсякденному житті. Наприклад, у дослідженні Özdemir і Kuru (2023) описано, як люди, схильні до катастрофізації або надмірного узагальнення, частіше відчують тривожність і депресію, що ускладнює їх соціальну адаптацію та прийняття рішень (Özdemir & Kuru, 2023).

Розуміння класифікації когнітивних спотворень та їх впливу є важливим для ефективної психотерапії, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, яка спрямована на виявлення та корекцію цих дезадаптивних мисленнєвих схем. Механізми виникнення когнітивних спотворень мають складний характер, що включає як автоматичні думки, так і емоційні тригери, тісно пов'язані з когнітивними схемами. Ці спотворення виникають унаслідок дезадаптивної обробки інформації, коли людина використовує евристики для швидкого прийняття рішень або реагування на ситуації, що призводить до викривленого сприйняття реальності.

Дослідження Deperrois та Combalbert (2021) показало, що когнітивні спотворення, зокрема селективна абстракція та катастрофізація, є результатом неадаптивних стратегій емоційної регуляції, особливо в умовах стресу. Автори наголошують, що такі спотворення сприяють підсиленню негативних емоцій та формуванню замкненого кола психологічного дистресу (Deperrois & Combalbert, 2021).

Роль когнітивних схем у виникненні когнітивних спотворень особливо помітна в контексті емоційних розладів. Bredicean та ін. (2020) зазначають, що негативні схеми, такі як «дискваліфікація позитивного» або «вразливість до шкоди», є тригерами для появи тривожності та депресії у пацієнтів з онкологічними захворюваннями. Виявлено, що ці схеми корелюють із підвищеним рівнем емоційного дистресу та когнітивних спотворень (Bredicean et al., 2020).

Механізми автоматичних думок, як зазначено Soto-Rubio та ін. (2020), функціонують як швидкі когнітивні відповіді на подразники, що базуються на раніше засвоєних шаблонах мислення. Ці автоматичні думки утворюють когнітивні петлі, які посилюють емоційні порушення та призводять до таких спотворень, як читання думок або катастрофізація (Soto-Rubio et al., 2020).

Дослідження Wuth та ін. (2021) виявило, що дитячий досвід непередбачуваності та жорстокості формує дезадаптивні когнітивні схеми, які у дорослому віці проявляються у вигляді когнітивних спотворень. Зокрема, ці спотворення посилюються в умовах невизначеності або стресу, створюючи викривлену картину реальності (Wuth et al., 2021).

Когнітивні спотворення відіграють важливу роль у формуванні емоційного стану та загального психологічного благополуччя. Їх вплив пов'язаний як із негативними, так і потенційно адаптивними аспектами, що визначають способи сприйняття і реагування людини на життєві ситуації.

Важливість когнітивних спотворень у виникненні тривоги і депресії підтверджується результатами дослідження Mercan, Bulut і Yüksel (2021). Вони виявили, що зростання інтенсивності таких спотворень, як катастрофізація і читання думок, прямо корелює з підвищенням рівня депресії та тривожності, погіршуючи здатність до здорового емоційного самовираження (Mercan et al., 2021).

Когнітивні спотворення також впливають на стрес і благополуччя молоді. Дослідження Alwawi і Alsaqqa (2023) продемонструвало, що когнітивні викривлення, такі як емоційне мислення і дихотомічне

сприйняття, знижують здатність адаптуватися до стресових умов серед студентів, особливо серед молодших і недосвідчених осіб (Alwawi & Alsaqqa, 2023).

Дослідження Sarmaz (2023) розглядає позитивні аспекти впливу когнітивних спотворень. Незважаючи на те, що спотворення створюють ризики для психологічного стану, їх помірне проявлення може стимулювати розвиток психологічної резиліентності, яка відіграє роль буфера між спотвореннями і негативними емоційними станами, підвищуючи загальне суб'єктивне благополуччя у підлітків (Sarmaz, 2023).

Крім того, результати дослідження Jaffri, Mukhtar і Rizvi (2021) показують, що активні стратегії подолання, такі як переоцінка, можуть зменшувати вплив когнітивних спотворень на депресивні симптоми. Це підкреслює важливість корекції дезадаптивних моделей мислення через розвиток адаптивних когнітивних навичок (Jaffri et al., 2021).

Когнітивні спотворення є важливим чинником психологічного благополуччя, хоча вони здебільшого негативно впливають на емоційний стан і здатність адаптуватися до стресу, їх розуміння та корекція можуть стати основою для ефективної психотерапії і стратегій покращення психологічного здоров'я.

У цифрову епоху когнітивні спотворення зазнають змін як у частоті їх виникнення, так і в формах прояву, зокрема через вплив соціальних мереж, алгоритмів та ефекту соціального підтвердження. Важливим аспектом є те, що сучасний інформаційний простір створює умови для посилення таких спотворень, як підтверджувальне упередження, завдяки спрямованим алгоритмам і персоналізованому контенту. Ling (2020) дослідив, як підтверджувальне упередження сприяє розповсюдженню хибних новин у мобільному новинному середовищі, підкресливши його роль у формуванні замкнених інформаційних «бульбашок», де користувачі споживають лише контент, що підтверджує їхні попередні переконання (Ling, 2020).

Соціальні мережі, такі як Twitter, посилюють ефекти когнітивних спотворень через короткий формат повідомлень, який обмежує складність і сприяє поверхневому розумінню, що було показано у дослідженні Alhaj та ін. (2022). Автори виявили, що використання автоматизованих алгоритмів аналізу тексту може ідентифікувати й класифікувати когнітивні спотворення в дописах, демонструючи їх поширеність та еволюцію в цифровому просторі (Alhaj et al., 2022).

Додатково, вплив алгоритмів, які формують новинну стрічку, поглиблює інформаційну ізоляцію користувачів. Дослідження Morales-i-Gras (2020) демонструє, що алгоритми в соціальних мережах підсилюють поляризацію думок через селективне поширення політично упередженого контенту. Це веде до посилення викривлення сприйняття, де користувачі схильні до підтримки більш радикальних точок зору через довготривалий вплив однорідного контенту (Morales-i-Gras, 2020).

Цифрове середовище також посилює ефект соціального підтвердження, що стимулює користувачів до прийняття популярних точок зору без критичного аналізу. Lu та ін. (2023) наголошують, що алгоритми та великі дані сприяють когнітивному споживанню, яке викликає надмірну довіру до емоційного або хибного контенту. Це створює ризик масових когнітивних помилок, які впливають як на індивідуальне, так і колективне мислення (Lu et al., 2023).

## **1.2. Психологічні особливості задоволеності життям**

Задоволеність життям є важливим показником суб'єктивного благополуччя, що відображає загальну оцінку індивідумом якості свого життя на основі власних потреб і очікувань. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, які разом формують цілісне сприйняття життєвого досвіду. Шрам (2024) наголошує, що для студентської молоді задоволеність життям пов'язана зі здатністю адаптуватися до навчальних і соціальних вимог, а також із рівнем соціальної підтримки та самореалізації.

Цей вік характеризується високою залежністю від зовнішніх оцінок, що може впливати на суб'єктивне благополуччя (Шрам, 2024).

У людей похилого віку задоволеність життям також формується через сприйняття соціальної підтримки та фізичного здоров'я. Гриник (2019) зазначає, що у цій віковій категорії особливо важливим є відчуття емоційної близькості з рідними та друзями, яке слугує стабілізуючим фактором у забезпеченні суб'єктивного благополуччя (Гриник, 2019). Аналогічно, Гуляєва (2023) підкреслює, що в кризових умовах система переконань особистості, її стресостійкість і здатність до рефлексії відіграють ключову роль у формуванні задоволеності життям (Гуляєва, 2023).

Лукашева (2024) досліджує жінок ранньої дорослості, підкреслюючи, що задоволеність життям у цьому віці залежить від балансу між особистісними цілями та їх досягненням, а також від рівня соціальної підтримки (Лукашева, 2024). Водночас Непочатова (2021) зазначає, що в жінок із низьким рівнем задоволеності життям частіше спостерігаються когнітивні спотворення, які посилюють внутрішні конфлікти (Непочатова, 2021).

Дослідження Корнована (2019) демонструє, що в осіб ранньої дорослості задоволеність життям значною мірою визначається емоційною стабільністю, рівнем досягнень у кар'єрі та сімейному житті, а також усвідомленням власної ролі в суспільстві (Корнован, 2019). Аналогічно, Косьянова та ін. (2021) відзначають, що юнацький вік характеризується значним впливом соціального порівняння та пошуком самоідентичності, що впливає на задоволеність життям і формування суб'єктивного благополуччя (Косьянова, Косьянова, & Назарук, 2021).

Гупаловська і Лен (2015) виявили зв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя та сексуальністю, підкреслюючи, що гармонійні інтимні стосунки сприяють підвищенню загального рівня задоволеності життям. У той же час, Магдисюк і Карпук (2018) наголошують, що якість життя медичних працівників формується під впливом професійних вимог і

стресових факторів, які часто ускладнюють досягнення задоволеності життям (Гупаловська & Лень, 2015; Магдисюк & Карпук, 2018).

Отич і Чабан (2022) розглядають суб'єктивне благополуччя осіб дорослого віку як багатофакторне явище, залежне від інтеграції особистісних цінностей, рівня соціальної взаємодії та адаптаційних стратегій. Це дослідження підкреслює важливість соціальних зв'язків і емоційної підтримки для формування позитивного сприйняття життя (Отич & Чабан, 2022).

Vollen та ін. (2021) визначає задоволеність життям як суб'єктивну, когнітивно-рефлексивну оцінку, яка базується на співвідношенні між актуальним станом справ і уявним ідеалом. Ця оцінка залежить як від емоційного стану, так і від оцінки зовнішніх умов, включаючи соціальні контакти, професійну діяльність та особисте зростання (Vollen et al., 2021).

Когнітивний компонент задоволеності життям полягає в оцінці загальної якості життя та відповідності реальності індивідуальним стандартам і цілям. Santisi та ін. (2020) у своїй роботі підкреслюють, що задоволеність життям є одним із ключових показників якості життя та психологічного капіталу, що пов'язано зі здатністю долати труднощі та досягати особистісного розвитку (Santisi et al., 2020).

Емоційний компонент задоволеності життям відображає баланс між позитивними і негативними емоціями. Guijarro Gallego та ін. (2021) зазначають, що задоволеність життям у підлітків значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту, що впливає на сприйняття стосунків із батьками та однолітками, а також на здатність справлятися з життєвими труднощами (Guijarro Gallego et al., 2021).

Біхевіористичний аспект задоволеності життям стосується адаптації до життєвих умов та реалізації поставлених цілей. Nela та Parruca (2022) розглядають поведінковий компонент як індикатор здатності особистості адаптуватися до соціальних викликів і досягати гармонії між внутрішнім станом і зовнішнім середовищем (Nela & Parruca, 2023).

Фактори, що впливають на задоволеність життям, включають як індивідуальні характеристики, так і зовнішні умови. Особистісні риси, такі як екстраверсія, нейротизм і сумлінність, відіграють важливу роль у формуванні суб'єктивного благополуччя. Leng та ін. (2020) дослідили, що екстраверсія позитивно корелює із задоволеністю життям через підвищену соціальну активність і залучення до позитивних взаємодій, тоді як нейротизм має зворотний вплив через підвищену тривожність і емоційну нестабільність (Leng et al., 2020).

Соціально-економічний статус (СЕС) також значно впливає на задоволеність життям. Дослідження Ryou та ін. (2023) виявило, що фінансова стабільність і відчуття соціальної підтримки сприяють підвищенню суб'єктивного благополуччя, тоді як низький СЕС асоціюється з депресивними симптомами і зниженням задоволеності життям (Ryou et al., 2023).

Міжособистісні відносини є ключовими для психологічного благополуччя. Han та ін. (2021) показали, що сприйнята соціальна підтримка позитивно впливає на задоволеність життям через зменшення впливу нейротизму, особливо серед осіб із низьким суб'єктивним соціальним статусом (Han et al., 2021).

Зовнішні умови, такі як якість міжособистісних взаємин, також взаємодіють із психологічними характеристиками. Badri та ін. (2022) виявили, що задоволеність життям значною мірою залежить від рівня підтримки в родині та професійному середовищі, що підкреслює важливість соціального капіталу у формуванні загального благополуччя (Badri et al., 2022).

Індивідуальні характеристики, такі як особистісні риси, темперамент і рівень самореалізації, взаємодіють із соціально-економічними умовами та якістю міжособистісних відносин для визначення рівня задоволеності життям. Ці фактори діють у комплексі, формуючи суб'єктивне благополуччя та забезпечуючи адаптацію до зовнішніх викликів.

Психологічні механізми формування задоволеності життям тісно пов'язані з узгодженням особистісних цінностей, очікувань і реальності. Відповідність між тим, що людина очікує від життя, і тим, що вона фактично отримує, є важливим чинником, який впливає на її суб'єктивне благополуччя. Song та ін. (2023) підкреслюють, що суб'єктивні очікування щодо майбутнього стандарту життя є важливим медіатором між працевлаштуванням і задоволеністю життям, що підтверджує ключову роль оптимістичних очікувань у підтримці психологічного благополуччя (Song et al., 2023).

Сприйняття контролю над власним життям є ще одним центральним елементом, що визначає рівень задоволеності життям. Zheng та ін. (2020) наголошують, що контроль над власним життям виступає буфером проти негативного впливу стресових факторів, таких як пандемія COVID-19. Автори зазначають, що люди зі здатністю контролювати своє середовище демонструють меншу схильність до негативних емоцій і вищий рівень загального благополуччя (Zheng et al., 2020).

Важливим аспектом є роль особистісних цінностей у формуванні задоволеності життям. Xie та ін. (2022) виявили, що цінності самопіднесення та самотрансцендентності виступають медіаторами між посттравматичним зростанням і задоволеністю життям, особливо у складних життєвих обставинах. Це підкреслює значення ціннісної орієнтації для підтримки життєвого балансу та емоційної стабільності (Xie et al., 2022).

Крім того, Yuan та ін. (2021) встановили, що усвідомлення сенсу життя є потужним механізмом, який підтримує задоволеність життям через посилення почуття внутрішнього контролю. Така взаємодія між контролем і сенсом підкреслює важливість когнітивного усвідомлення та емоційного регулювання у досягненні психологічного благополуччя (Yuan et al., 2021).

Методи вимірювання задоволеності життям у психології ґрунтуються на використанні валідних та надійних шкал, таких як Satisfaction with Life Scale (SWLS) та інших інструментів, що оцінюють суб'єктивне

благополуччя. SWLS, розроблена Diener та ін., є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя. Дослідження Pretorius і Padmanabhanunni (2022) підтвердили, що ця шкала демонструє високу надійність і валідність, особливо при використанні для оцінки вчителів у Південній Африці, де підтверджено її уніфакторну структуру за допомогою різних статистичних методів (Pretorius & Padmanabhanunni, 2022).

Одним із нових підходів є скорочена версія SWLS, що включає три елементи. Kjell і Diener (2020) показали, що скорочена версія демонструє високі психометричні властивості, зберігаючи основні переваги оригінальної шкали, зокрема високу внутрішню узгодженість та надійність у тестуванні з повторними вимірами (Kjell & Diener, 2020).

Дослідження Delgado-Lobete та ін. (2020) також підкреслює важливість використання SWLS у контексті студентської молоді. Автори зазначають, що ця шкала забезпечує точність у визначенні рівня задоволеності життям, а її структура добре узгоджується з даними факторного аналізу, що дозволяє використовувати її у різних освітніх середовищах (Delgado-Lobete et al., 2020).

Окрім SWLS, розробляються нові шкали, які пропонують інноваційні способи оцінки задоволеності життям. Çeçen (2021) розробив шкалу самозадоволення (Self-Satisfaction Scale, 3S), яка оцінює різні аспекти благополуччя, включаючи соціальні, емоційні та фізичні компоненти. Ця шкала демонструє високу внутрішню узгодженість і надійність, а також забезпечує більш комплексну оцінку задоволеності життям (Çeçen, 2021)().

Попри численні переваги, шкали задоволеності життям мають свої обмеження. Наприклад, Ryff та ін. (2020) звертають увагу на те, що використання одновимірних підходів до вимірювання благополуччя може не враховувати його культурних особливостей або складності взаємодії різних компонентів благополуччя (Ryff et al., 2020).

Цифрове середовище, включаючи соціальні мережі, суттєво змінює сприйняття щастя та задоволеності життям, формуючи нові ідеали і очікування щодо якості життя. Дослідження Sarmaz (2021) показало, що високий рівень проникнення цифрових технологій, зокрема соціальних мереж, покращує можливості для соціальної участі, що позитивно впливає на індивідуальне щастя. Проте цей ефект значною мірою залежить від соціального капіталу, включаючи довіру та активність у соціальних мережах (Sarmaz, 2021).

Разом із позитивними ефектами, соціальні мережі також мають негативний вплив на суб'єктивне благополуччя. Wirtz та ін. (2020) виявили, що повсякденне використання соціальних мереж, таких як Facebook і Instagram, збільшує негативний емоційний фон через соціальне порівняння. Особливо це стосується користувачів, які схильні оцінювати себе за контрастом із «ідеальним» життям інших, що створює зниження суб'єктивного рівня щастя (Wirtz et al., 2020).

Крім того, цифрове середовище формує викривлені ідеали життя через алгоритми, що підсилюють певний тип контенту. Jaffri та ін. (2021) зазначають, що навіть короткострокове використання таких платформ, як Instagram, змінює ритуали міжособистісної взаємодії, впливаючи на сприйняття якості життя. Особливо вразливими до таких змін є молоді жінки, які частіше порівнюють себе з ідеалізованими образами (Jaffri et al., 2021).

Позитивним аспектом є те, що соціальні мережі сприяють підтримці соціальних зв'язків і зміцненню відчуття приналежності до спільноти. Marciano та ін. (2023) показали, що соціально-орієнтоване використання цифрових технологій під час пандемії COVID-19 діяло як захисний чинник для дітей та підлітків, підтримуючи їхнє сприйняття щастя в умовах ізоляції (Marciano et al., 2023).

Таким чином, цифрова епоха глибоко змінює як позитивні, так і негативні аспекти задоволеності життям. Соціальні мережі стають подвійним

інструментом: вони підтримують соціальну інтеграцію, але водночас сприяють соціальному порівнянню та формуванню викривлених ідеалів.

### **1.3. Вплив соціальних мереж на розвиток когнітивних спотворень та задоволеність життям**

Соціальні мережі впливають на формування когнітивних спотворень через низку механізмів, серед яких домінуюче значення мають алгоритмічні рекомендації та соціальна динаміка користувачів. Алгоритми, які визначають контент у стрічці новин, грають ключову роль у посиленні існуючих упереджень користувачів. Олійник і Гліченко (2024) зазначають, що алгоритми соціальних мереж не тільки підсилюють тривожність, але й формують емоційний фон користувачів, створюючи замкнені інформаційні «бульбашки», які обмежують критичне мислення (Олійник & Гліченко, 2024).

Кузіна (2023) підкреслює, що механізми інформаційного впливу в соціальних мережах базуються на маніпулятивному контенті, який може викликати когнітивні спотворення, такі як підтверджувальне упередження або катастрофізація. Ці механізми особливо небезпечні для дорослих, які менш захищені від маніпуляцій через недостатньо розвинуті навички цифрової грамотності (Кузіна, 2023).

Бехтольд (2024) зазначає, що соціальні мережі суттєво впливають на формування Я-концепції молоді, часто створюючи ідеалізовані образи, які не відповідають реальності. Це сприяє розвитку когнітивних викривлень, таких як самоприниження, що знижує задоволеність життям і підсилює емоційний дисбаланс (Бехтольд, 2024).

Самвелян (2024) акцентує увагу на впливі так званого «інстаграмного обличчя» як соціального стандарту краси, який посилює негативні соціальні порівняння та впливає на самооцінку жінок. Ці порівняння провокують емоційні порушення, зокрема тривогу та депресію, що стають основою для формування когнітивних спотворень (Самвелян, 2024).

Хмара (2022) зазначає, що споживання контенту соціальних мереж суттєво впливає на формування образу тіла, особливо серед підлітків. Авторка стверджує, що цей контент часто викликає викривлене сприйняття власного тіла, що посилює тривожність і знижує загальний рівень психологічного благополуччя (Хмара, 2022).

Березовська (2020, 2023) аналізує вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя. У своїх роботах вона демонструє, що активна участь у соціальних мережах може як покращувати благополуччя через підтримку соціальних зв'язків, так і викликати емоційне виснаження, сприяючи формуванню негативних когнітивних схем (Березовська, 2020; 2023).

Воєводська (2023) підкреслює важливість розвитку критичного мислення серед користувачів соціальних мереж, що допомагає мінімізувати вплив маніпулятивного контенту. Вона наголошує, що критичне мислення є основним інструментом у протидії когнітивним спотворенням, які викликають емоційну нестабільність (Воєводська, 2023).

Олійник (2024) аналізує соціальні мережі як фактор зростання рівня тривоги, підкреслюючи необхідність впровадження стратегій управління емоціями для мінімізації цього впливу. Зокрема, авторка пропонує техніки когнітивно-поведінкової терапії як дієвий спосіб боротьби з тривожністю (Олійник, 2024).

Ryff (2022) у своєму дослідженні описує, як алгоритми соціальних медіа, орієнтуючись на переваги користувача, формують інформаційні «бульбашки», де користувач отримує лише контент, що підтверджує його поточні переконання. Це створює замкнене середовище, яке посилює поляризацію думок і сприяє викривленому сприйняттю інформації (Ryff et al., 2020).

Додатково, Stella (2021) звертає увагу на використання когнітивних мереж для аналізу того, як алгоритми підсилюють емоційний контент і сприяють селективному сприйняттю інформації. Цей процес включає

структурування концептуальних зв'язків між подіями, що сприяє формуванню певного світогляду користувачів та ігноруванню альтернативних поглядів (Stella, 2021).

Водночас, алгоритми сприяють поширенню когнітивних спотворень через посилення емоційного контенту. Wang та ін. (2023) описують механізм посилення упереджень через алгоритми рекомендацій, які пріоритетно просувають контент із високим емоційним залученням. Ці алгоритми зумовлюють перевагу маніпулятивних матеріалів над об'єктивними, створюючи спотворене сприйняття реальності у користувачів (Wang et al., 2023).

Наслідком такого впливу є викривлення сприйняття якості життя. Cinelli та ін. (2021) доводять, що соціальні медіа формують «ехо-камери», які обмежують користувачів від різноманіття точок зору, знижуючи рівень критичного мислення. Це особливо впливає на суспільну поляризацію та формування стійких когнітивних викривлень. Таким чином, механізми соціальних мереж, включаючи алгоритмічні рекомендації та соціальні динаміки, сприяють розвитку когнітивних спотворень, посилюючи упередження користувачів і формуючи викривлене сприйняття реальності (Cinelli et al., 2021).

Активність у соціальних мережах має значний вплив на сприйняття благополуччя, однак цей вплив варіюється залежно від характеру взаємодії — активного чи пасивного. Дослідження Masciantonio та ін. (2021) виявило, що активне використання соціальних платформ, як-от Instagram, сприяє підвищенню задоволеності життям через посилення почуття соціальної підтримки. Навпаки, пасивне використання таких платформ, як Facebook, асоціюється зі зниженням благополуччя через посилення соціального порівняння та заздрості, що підкреслює важливість характеру взаємодії користувачів із платформами (Masciantonio et al., 2021).

Пасивне використання соціальних мереж сприяє посиленню негативного емоційного стану. Pennington (2021) зазначає, що під час

пандемії COVID-19 пасивне споживання контенту через платформи, такі як Twitter, призвело до збільшення почуття самотності та зниження задоволеності життям. Водночас, деякі форми активної взаємодії, такі як підтримка зв'язків із друзями та сім'єю, сприяли підвищенню позитивного емоційного настрою (Pennington, 2021).

Choi (2022) вказує, що активна взаємодія, як-от створення постів чи коментування, корелює з підвищенням суб'єктивного благополуччя завдяки сприйняттю соціальної підтримки. Водночас пасивна взаємодія, особливо через Instagram, посилює негативні соціальні порівняння, що знижує рівень задоволеності життям. Ці ефекти однаково спостерігалися серед студентів обох статей, що підкреслює універсальність впливу типу використання соціальних мереж (Choi, 2022).

Крім того, Yue та ін. (2023) описують позитивний ефект активного використання соціальних мереж на зниження рівня самотності та підвищення задоволеності життям завдяки розширенню мережі соціальної підтримки. Таке використання дозволяє компенсувати недоліки офлайн-взаємодії, особливо у період ізоляції під час пандемії (Yue et al., 2023).

Активне використання сприяє зростанню суб'єктивного благополуччя через соціальну підтримку, тоді як пасивне використання часто асоціюється зі зниженням задоволеності життям через негативне порівняння та емоційні виклики.

Соціальне порівняння в соціальних мережах суттєво впливає на самооцінку, очікування та сприйняття власного життя, часто формуючи когнітивні спотворення, які можуть як знижувати, так і тимчасово підвищувати суб'єктивне благополуччя. McComb та ін. (2023) провели метааналіз, який показав, що «вгору спрямоване» соціальне порівняння в соціальних мережах має переважно негативний вплив на самооцінку та емоційний стан. Зокрема, порівняння з ідеалізованими образами користувачів негативно впливало на суб'єктивне благополуччя, підсилюючи спотворення уявлення про власне тіло та життєві досягнення (McComb et al., 2023).

Роль соціальних медіа впливає на формування ідеалізованих образів, які посилюють соціальне порівняння та когнітивні викривлення. Наприклад, Rüter та ін. (2023) дослідили вплив «позитивно упереджених» образів популярних інфлюенсерів у соціальних мережах і виявили, що вони викликають соціальне порівняння, яке веде до зниження самооцінки, особливо у молодих жінок. Проте у деяких випадках порівняння з позитивними образами сприяло короткочасному покращенню емоційного стану завдяки асиміляційним механізмам (Rüter et al., 2023).

Дослідження Triêu та ін. (2021) виявило, що тип контенту, на який звертають увагу користувачі, впливає на їхню самооцінку через процеси соціального порівняння. Зокрема, довший час перегляду ідеалізованих постів і частіше натискання на них були пов'язані з негативним впливом на самооцінку через відчуття невідповідності між ідеалом і реальністю власного життя (Triêu et al., 2021).

Пасивне використання соціальних мереж також сприяє формуванню когнітивних спотворень. Yue та ін. (2021) показали, що пасивне споживання контенту через соціальні платформи, такі як Instagram, посилює «вгору спрямовані» соціальні порівняння, які збільшують рівень стресу та знижують загальну задоволеність життям. Водночас активне використання соціальних мереж сприяло більш здоровим формам порівняння, які могли бути адаптивними в умовах пандемії COVID-19 (Yue et al., 2021).

Соціальне порівняння через соціальні медіа має амбівалентний характер: воно може як підсилювати когнітивні спотворення та знижувати самооцінку, так і надавати короткочасні позитивні емоції через асиміляцію. Однак переважно ідеалізовані образи та викривлене сприйняття реальності ведуть до підсилення когнітивних викривлень і зниження загальної задоволеності життям.

Емоційні наслідки використання соціальних мереж мають значний вплив на формування когнітивних спотворень і рівень задоволеності життям. Дослідження Li та ін. (2020) показало, що активне використання платформ,

таких як Weibo, сприяє посиленню негативних емоцій, таких як тривога і депресія, що водночас знижує рівень позитивних емоцій і загальної задоволеності життям. Особливо це проявляється в умовах соціальних потрясінь, коли зростає чутливість до ризиків і сприйняття негативних новин, посилюючи когнітивні спотворення (Li et al., 2020).

Marttila та ін. (2021) встановили, що проблемне використання соціальних мереж часто призводить до збільшення почуття самотності, яке посилює негативні емоційні стани. Це, у свою чергу, зменшує задоволеність життям, що підтверджує взаємозв'язок між емоційною нестабільністю, викликаною соцмережами, і суб'єктивним благополуччям (Marttila et al., 2021).

Дослідження Huang (2020) підкреслює, що проблемне використання соціальних медіа асоціюється зі зниженням самооцінки, погіршенням показників благополуччя і посиленням депресивних симптомів. Це створює замкнене коло, у якому соціальні мережі одночасно виступають джерелом і посилювачем когнітивних спотворень, таких як персоналізація та катастрофізація (Huang, 2020).

Yang та ін. (2020) виявили, що використання стратегій регуляції емоцій, таких як когнітивна переоцінка, може зменшувати негативний вплив соціальних мереж на психологічний стан. Проте за відсутності таких стратегій емоційна нестабільність значно зростає, посилюючи деструктивні патерни мислення і знижуючи суб'єктивне благополуччя (Yang et al., 2020).

Соціальні мережі створюють як значні психологічні ризики, так і можливості для підтримки благополуччя, формування когнітивної гнучкості та зменшення негативних наслідків стресу. Основні ризики пов'язані з емоційним вигоранням, яке часто виникає через надмірне використання платформ. Soto-Rubio та ін. (2020) вказують, що високі психосоціальні навантаження, такі як постійне залучення в міжособистісні конфлікти або брак організаційної справедливості, можуть призводити до вигорання. Це підкреслює важливість емоційного інтелекту у запобіганні негативним

наслідкам, спричиненим стресом, що також поширюється на взаємодію в соціальних мережах (Soto-Rubio et al., 2020).

Використання соціальних медіа також може підсилювати когнітивні спотворення через дезінформацію та надмірну взаємодію з фейковим контентом. Nela та Pargusa (2023) у своєму огляді описують, як дезінформація підриває почуття безпеки та довіри, створюючи психологічну нестабільність і посилюючи негативні емоції. Такі викривлення знижують суб'єктивне благополуччя та підвищують ризик прийняття невірних рішень, що може серйозно загрожувати психічному здоров'ю користувачів (Nela & Pargusa, 2023).

Позитивний вплив соціальних мереж проявляється у можливостях для розвитку когнітивної гнучкості та емоційної стійкості. Yang та ін. (2023) дослідили, що психологічна гнучкість допомагає зменшити негативні наслідки від використання соціальних мереж. Завдяки здатності переосмислювати контент і адаптувати свої емоційні реакції, користувачі демонструють більшу стійкість до стресу та здатність підтримувати емоційну рівновагу (Yang et al., 2023).

Соціальні мережі також можуть сприяти зміцненню соціальної підтримки, що є важливим фактором психологічного благополуччя. Naslund та ін. (2020) підкреслюють, що соціальні платформи надають можливість людям обмінюватися досвідом, отримувати психологічну підтримку та долучатися до спільнот, які сприяють зниженню рівня тривожності та депресії (Naslund et al., 2020).

Загалом, соціальні мережі створюють двоїстий вплив на психологічний стан користувачів: вони можуть сприяти розвитку негативних когнітивних спотворень і емоційного вигорання, але також надають можливості для адаптації, формування стійкості та підвищення загального благополуччя через соціальну підтримку та когнітивну гнучкість.

## Висновки до розділу 1

У ході теоретичного аналізу в рамках першого розділу було встановлено, що когнітивні спотворення є важливим компонентом психологічного функціонування, впливаючи на емоційний стан, прийняття рішень і загальне суб'єктивне благополуччя. Вони виникають унаслідок дії автоматичних мисленнєвих процесів, емоційних тригерів і дезадаптивних когнітивних схем, що призводить до викривлення сприйняття реальності. Визначено, що когнітивно-поведінкова терапія є дієвим підходом для виявлення і корекції когнітивних спотворень, зокрема через техніки когнітивної реструктуризації.

Дослідження підтвердили, що когнітивні спотворення мають систематичний характер і можуть бути класифіковані за типами, серед яких найбільш поширеними є катастрофізація, чорно-біле мислення, персоналізація та надмірне узагальнення. Практичні приклади цих спотворень свідчать про їхній вплив на емоційне самопочуття та адаптацію до життєвих викликів. Крім того, когнітивні спотворення тісно пов'язані з когнітивними схемами, які формують основу мисленнєвих моделей, особливо в умовах стресу чи емоційної напруги.

Задоволеність життям визначено як багатокomпонентний феномен, який включає когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти. У процесі аналізу було виявлено вплив як індивідуальних факторів (особистісних рис, емоційного інтелекту), так і зовнішніх обставин (соціально-економічного статусу, міжособистісних відносин) на суб'єктивне благополуччя. Окрему увагу приділено важливості узгодження очікувань і реальності, а також сприйняття контролю над власним життям, що є ключовими механізмами формування задоволеності життям.

Цифрова епоха, зокрема соціальні мережі, істотно змінює природу когнітивних спотворень і задоволеності життям. Алгоритми платформ посилюють викривлення, зокрема підтверджувальне упередження та ефект соціального порівняння, створюючи замкнені інформаційні «бульбашки».

Проте соціальні мережі також мають потенційно позитивний вплив через можливості для соціальної підтримки, розвитку когнітивної гнучкості та формування стійкості до стресу.

Отримані результати слугуватимуть основою для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на уточнення механізмів цього впливу та розробку практичних рекомендацій для підвищення рівня психологічного благополуччя.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ СПОТВОРЕНЬ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ ОСІБ, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ

#### 2.1. Етапи емпіричного дослідження

У цьому підрозділі розглядаються основні етапи емпіричного дослідження, спрямованого на встановлення зв'язку між когнітивними спотвореннями та задоволеністю життям осіб, які користуються соціальними мережами. Чітко окреслені етапи роботи забезпечують послідовність і наукову обґрунтованість дослідження, а також дозволяють структурувати його ключові складові. Процес емпіричного дослідження охоплює аналіз наукової літератури, організацію збору даних за допомогою сучасних інструментів, їх подальшу обробку та інтерпретацію результатів для розробки практичних рекомендацій.

*Таблиця 2.2*

Операційна картка дослідження

№	Назва	Короткий опис
1	Аналіз сучасних наукових джерел із проблематики дослідження	Вивчення літератури для уточнення теоретичних основ когнітивних спотворень, задоволеності життям і їх взаємозв'язку в контексті використання соціальних мереж
2	Розробка та проведення онлайн-опитування	Створення анкети з використанням психодіагностичних методик та проведення опитування через платформу Google Forms для збору емпіричних даних
3	Математико-статистичний аналіз отриманих даних	Обробка результатів за допомогою статистичних методів, таких як описова статистика, кореляційний аналіз та

		регресійний аналіз
4	Формулювання практичних рекомендацій на основі отриманих даних	Інтерпретація результатів дослідження та розробка рекомендацій для подолання когнітивних спотворень і підвищення задоволеності життям

*Етап 1. Аналіз сучасних наукових джерел* із проблематики когнітивних спотворень, задоволеності життям та їх взаємозв'язку в контексті використання соціальних мереж є ключовим етапом емпіричного дослідження. Цей процес дозволяє виявити основні концептуальні підходи, методологічні особливості та емпіричні дані, які сформували основу для розуміння досліджуваних явищ. У літературі когнітивні спотворення розглядаються як стійкі дезадаптивні когнітивні патерни, що виникають у процесі індивідуального розвитку та впливають на емоційне самопочуття, поведінку та міжособистісні стосунки. Значна увага приділяється раннім дезадаптивним схемам, які є основою когнітивних спотворень і можуть активізуватися в умовах специфічних соціальних чи психологічних впливів.

Проблематика задоволеності життям вивчається переважно у межах позитивної психології, де цей показник розглядається як інтегральна характеристика суб'єктивного благополуччя. Літературні джерела наголошують на тому, що задоволеність життям формується під впливом як об'єктивних факторів (матеріальне становище, соціальний статус), так і суб'єктивних, таких як емоційна стабільність, когнітивні оцінки та міжособистісні стосунки.

У контексті соціальних мереж сучасні дослідження акцентують увагу на їх подвійній ролі. З одного боку, соціальні мережі сприяють формуванню позитивного емоційного досвіду через можливості підтримки зв'язків, соціального визнання та доступу до інформації. З іншого боку, їх використання може посилювати когнітивні спотворення, зокрема через створення нереалістичних стандартів успіху, акцент на зовнішньому визнанні

та тенденцію до порівняння з іншими. Саме у цьому контексті когнітивні спотворення можуть стати ключовим механізмом, що пояснює негативний вплив соціальних мереж на задоволеність життям.

Наукові джерела також наголошують на необхідності багатовимірного підходу до вивчення цих явищ, що включає використання різних психодіагностичних методик та статистичних методів аналізу. Результати аналізу літератури стали основою для вибору інструментів дослідження, таких як опитувальник дезадаптивних схем, шкала задоволеності життям та модифікована шкала суб'єктивного благополуччя. Це дозволяє забезпечити комплексність підходу та встановити достовірні зв'язки між когнітивними спотвореннями та задоволеністю життям у вибірці користувачів соціальних мереж.

**Етап 2. Розробка та проведення онлайн-опитування** стало ключовим етапом збору емпіричних даних у дослідженні зв'язку когнітивних спотворень із задоволеністю життям користувачів соціальних мереж. Для цього було створено анкету, яка включала валідовані психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку досліджуваних змінних. Використання таких інструментів, як опитувальник дезадаптивних схем (YSQ-3), шкала задоволеності життям (LSS) та модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB), забезпечило можливість комплексного аналізу психологічних особливостей респондентів.

Платформа Google Forms була обрана як основний інструмент для проведення опитування через її доступність, простоту використання та широкі можливості для організації збору даних. Створена анкета включала стандартизовані інструкції та питання, що забезпечило єдність методології дослідження. Онлайн-формат дозволив залучити широку аудиторію респондентів із різних соціальних груп та регіонів, що підвищило репрезентативність вибірки. Крім того, анонімність опитування сприяла підвищенню ширості відповідей, що є важливим для отримання достовірних результатів.

У процесі організації опитування особлива увага приділялася забезпеченню етичних норм дослідження. Респондентам було надано детальну інформацію про мету дослідження, гарантії конфіденційності та добровільний характер участі. Після завершення збору даних результати були автоматично систематизовані платформою, що значно спростило подальший статистичний аналіз. Таким чином, розробка анкети та проведення онлайн-опитування стали важливим етапом у реалізації емпіричної частини дослідження, забезпечуючи базу для подальшого аналізу і висновків.

*Етап 3. Математико-статистичний аналіз отриманих даних* є ключовим етапом у забезпеченні наукової обґрунтованості результатів емпіричного дослідження. Обробка даних здійснювалася із застосуванням сучасних статистичних методів, які дозволяють не лише описати характеристики вибірки, а й виявити закономірності та зв'язки між досліджуваними змінними. На першому етапі було проведено описову статистику, яка забезпечила загальну характеристику отриманих даних, таких як середні значення, медіана, мода та стандартне відхилення для кожної змінної. Це дало змогу отримати уявлення про розподіл даних у вибірці та визначити основні тенденції.

Для аналізу взаємозв'язків між когнітивними спотвореннями та задоволеністю життям було використано кореляційний аналіз. Метод Спірмена дозволив оцінити силу та напрямок зв'язків між змінними, оскільки він є ефективним при аналізі рангових даних і не вимагає нормального розподілу. Це дало можливість виявити, які саме когнітивні спотворення найбільше впливають на задоволеність життям користувачів соціальних мереж.

Загалом застосування математико-статистичних методів забезпечило високу точність і валідність результатів дослідження, дозволяючи не лише підтвердити гіпотези, але й отримати нові інсайти щодо взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Це сприяє більш глибокому розумінню

проблематики та формуванню практичних рекомендацій на основі отриманих даних.

**Етап 4. Формулювання практичних рекомендацій** стало завершальним етапом емпіричного дослідження, спрямованим на інтеграцію теоретичних знань і отриманих результатів у конкретні дії для покращення якості життя користувачів соціальних мереж. Інтерпретація даних дозволила виявити ключові зв'язки між когнітивними спотвореннями та задоволеністю життям, що стало основою для розробки рекомендацій, спрямованих на подолання негативних когнітивних установок і стимулювання позитивних змін у суб'єктивному благополуччі.

Особлива увага приділялася розробці рекомендацій, орієнтованих на практичне застосування в повсякденному житті. На основі аналізу результатів було сформовано поради для користувачів щодо зменшення впливу когнітивних спотворень, таких як емоційна депривація, соціальна ізоляція чи гіперкритичність. Акцент зроблено на важливості саморефлексії, розуміння власних когнітивних патернів та використання стратегій когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають змінювати негативні установки на більш адаптивні.

Рекомендації також охоплювали аспекти покращення задоволеності життям через розвиток навичок управління часом у соціальних мережах, встановлення реалістичних очікувань і формування здорових міжособистісних стосунків. Важливим компонентом було сприяння підвищенню емоційної стійкості та здатності критично оцінювати інформацію, отриману з соціальних мереж. Для цього було запропоновано використовувати спеціальні техніки, такі як медитація, практики усвідомленості та побудова системи соціальної підтримки.

Рекомендації, розроблені на основі результатів дослідження, сприяють не лише розв'язанню проблем, пов'язаних із когнітивними спотвореннями, але й загальному покращенню рівня задоволеності життям. Це дозволяє не

лише досягти індивідуальних змін, а й сприяти формуванню більш здорового підходу до використання соціальних мереж у суспільстві.

Таким чином, емпіричне дослідження проводилося відповідно до наукової методології, яка включала послідовні етапи збору, обробки та аналізу даних. Завдяки цьому вдалося забезпечити високу якість отриманих результатів, які стали основою для формулювання висновків і практичних рекомендацій. Такий підхід дозволяє інтегрувати теоретичні знання з емпіричними даними, що значно підвищує цінність дослідження у контексті вивчення когнітивних спотворень і їх впливу на якість життя користувачів соціальних мереж.

## 2.2. Обґрунтування методик дослідження

У цьому підрозділі буде обґрунтовано вибір методик дослідження, які дозволяють оцінити зв'язок когнітивних спотворень із задоволеністю життям осіб, що користуються соціальними мережами. Використання валідованих психодіагностичних інструментів забезпечує достовірність і надійність отриманих результатів. Кожна методика спрямована на вимірювання певних змінних, що є важливими для досягнення мети дослідження. Нижче наведено обґрунтування кожного з інструментів, які застосовувалися у дослідженні.

Таблиця 2.2

### Операційна картка дослідження

№	Назва	Кодування	Автори	Змінні
1	Опитувальник дезадаптивних схем	YSQ-3	автор Дж. Янг адаптація УКПТ	1. Схема емоційної депривації 2. Схема покинення/нестабільності стосунків 3. Схема недовіри/скривдження 4. Схема соціальної ізоляції/відчуженості 5. Схема дефективності/сорому 6. Схема некомпетентності та неминучих невдач 7. Схема залежності/безпорадності

				8. Схема очікування на катастрофу (вразливості до кривди та хворіб) 9. Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності 10. Схема підкорення 11. Схема самопожертви 12. Схема емоційної інгібіції 13. Схема надвисоких стандартів/гіперкритичності 14. Схема особливого статусу та прав 15. Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни 16. Схема пошуку визнання 17. Схема негативізму/песимізму 18. Схема покарання
2	Шкала задоволеності життям	LSS	автор Е. Дінер адаптація В. Олефір В. Боснюк	1. Рівень задоволеності життям
3	Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя	BBC-SWB	автор П. Понтін та ін. адаптація Л. Карамушка К. Терещенко О. Креденцер	1. Психологічне благополуччя 2. Фізичне здоров'я та благополуччя 3. Стосунки 4. Суб'єктивне благополуччя
4	Шкала ментального здоров'я	PMH	автор Дж. Лукат та ін. адаптація Л. Карамушка К. Терещенко О. Креденцер	1. Позитивне ментальне здоров'я

**Опитувальник дезадаптивних схем (YSQ-3)** є інструментом, розробленим для оцінки когнітивних спотворень через аналіз дезадаптивних схем. Цей опитувальник базується на концепції ранніх дезадаптивних схем, запропонованій Джеффри Янгом, яка пояснює, як специфічні когнітивні установки, сформовані в дитинстві, можуть негативно впливати на поведінку

і сприйняття дорослих людей. Методика адаптована Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ), що забезпечує її валідність і відповідність національному контексту дослідження.

Інструмент охоплює 18 шкал, які відображають основні типи дезадаптивних схем. Наприклад, шкали емоційної депривації (ED), покинення/нестабільності стосунків (AB), недовіри/скривдження (MA) та соціальної ізоляції/відчуженості (SI) спрямовані на оцінку установок, пов'язаних із міжособистісними відносинами. Водночас шкали, як-от некомпетентності та неминучих невдач (FA), недостатнього самоконтролю/самодисципліни (IS) або очікування на катастрофу (VH), дозволяють оцінити установки, які впливають на самосприйняття й управління життєвими ситуаціями. Інші шкали, такі як емоційна інгібіція (EI) або надвисокі стандарти/гіперкритичність (US), зосереджуються на оцінці внутрішніх конфліктів і механізмів стримування.

Застосування опитувальника в межах дослідження обґрунтовується його здатністю точно і детально виявляти різні аспекти когнітивних спотворень, що мають значення для аналізу впливу соціальних мереж на користувачів. Наприклад, соціальні мережі можуть стимулювати розвиток схем, таких як пошук визнання (AS), негативізм/песимізм (NP) або підкорення (SB), що безпосередньо пов'язані зі змінами в емоційному стані та поведінкових реакціях. Це дозволяє дослідникам аналізувати, які саме когнітивні спотворення є домінантними серед користувачів і як вони корелюють із задоволеністю життям.

Інструмент також є важливим завдяки його здатності інтегрувати отримані дані з іншими змінними дослідження. Його застосування дозволяє створити більш повну картину зв'язків між когнітивними схемами, емоційним станом і рівнем суб'єктивного благополуччя користувачів соціальних мереж. Це робить опитувальник дезадаптивних схем важливим елементом методологічної основи даного дослідження.

*Шкала задоволеності життям* (LSS), розроблена Е. Дінером та адаптована В. Олефіром і В. Боснюком, є одним із найбільш поширених інструментів для оцінки суб'єктивного благополуччя. Ця методика базується на концепції когнітивного підходу до оцінки задоволеності життям, згідно з якою людина аналізує різні аспекти свого життя та інтегрує отримані оцінки у загальне судження про рівень задоволеності. LSS дозволяє отримати інтегральний показник, що є ключовим для вивчення загального благополуччя особистості.

Особливість цієї методики полягає в її спрямованості на суб'єктивну оцінку життєвого досвіду, а не на емоційні стани, які можуть бути минулими. Оцінюючи задоволеність життям, опитувальник фокусується на тривалих аспектах життєвого сприйняття, що забезпечує його надійність і валідність у довгостроковому вимірі. Цей інструмент використовується для діагностики рівня задоволеності життям у контексті різних соціальних і психологічних змінних, включаючи вплив соціальних мереж, що є актуальним для цього дослідження.

У контексті аналізу користувачів соціальних мереж, LSS дозволяє визначити, як взаємодія з цифровим середовищем впливає на загальну задоволеність життям. Методика забезпечує кількісні дані, які можуть бути використані для встановлення кореляційних зв'язків із іншими змінними, такими як когнітивні спотворення або суб'єктивне благополуччя. Крім того, шкала є достатньо універсальною, що дозволяє використовувати її у вибірках різних вікових та соціальних груп, забезпечуючи репрезентативність і порівнянність результатів.

Вибір цієї методики у дослідженні обґрунтований її здатністю охоплювати важливий аспект благополуччя особистості, що включає не лише емоційне самопочуття, але й когнітивну оцінку життєвого досвіду. Це робить шкалу задоволеності життям незамінним інструментом для виявлення зв'язку між когнітивними спотвореннями та рівнем задоволеності життям осіб, які активно користуються соціальними мережами.

*Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)*, розроблена П. Понтіном і адаптована Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцером, є сучасним інструментом для комплексної оцінки суб'єктивного благополуччя. Ця методика базується на багатовимірному підході до розуміння благополуччя, включаючи психологічні, фізичні та соціальні аспекти, що забезпечує її універсальність і широту охоплення. BBC-SWB дозволяє отримати деталізовані дані про стан благополуччя індивідів, які можна використовувати для встановлення зв'язків між цими аспектами і їх впливом на загальне самопочуття.

Шкала охоплює чотири основні компоненти: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки, а також суб'єктивне благополуччя в цілому. Такий підхід дозволяє вивчати суб'єктивне благополуччя не лише як загальний інтегральний показник, але й як комплекс взаємопов'язаних характеристик, що відображають різні сфери життя людини. Зокрема, оцінка психологічного благополуччя забезпечує розуміння внутрішнього стану особистості, включаючи її емоційний баланс і здатність долати стрес. Аналіз фізичного здоров'я та благополуччя дозволяє враховувати, як соматичний стан впливає на суб'єктивну оцінку життя, тоді як шкала стосунків дає змогу оцінити якість міжособистісних зв'язків, які відіграють ключову роль у формуванні позитивного життєвого досвіду.

Використання цієї методики в дослідженні обґрунтоване її здатністю виявляти широкий спектр факторів, що впливають на суб'єктивне благополуччя користувачів соціальних мереж. Зокрема, шкала дозволяє встановлювати, які саме аспекти благополуччя зазнають змін під впливом цифрового середовища. Наприклад, соціальні мережі можуть впливати як на якість міжособистісних стосунків, так і на емоційний стан, що важливо для аналізу загального рівня благополуччя. Крім того, інструмент забезпечує можливість порівняння даних між різними групами користувачів, що сприяє глибшому розумінню механізмів впливу когнітивних спотворень і цифрового середовища на якість життя.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя є цінним інструментом для дослідження, оскільки забезпечує інтегральний і водночас багатовимірний підхід до вивчення благополуччя. Це дозволяє отримати не лише узагальнені результати, але й деталізовану інформацію про окремі аспекти, що є важливими для розробки рекомендацій щодо підвищення якості життя.

*Шкала ментального здоров'я* (РМН), розроблена Дж. Лукатом та адаптована Л. Карамушкою, К. Терещенко й О. Креденцером, є інструментом для оцінки позитивного ментального здоров'я як ключового компоненту загального благополуччя. Ця методика спрямована на вивчення здатності індивіда підтримувати емоційну стабільність, відчуття щастя, життєвої задоволеності та ефективно справлятися з викликами, що виникають у повсякденному житті. Вона базується на концепції, що позитивне ментальне здоров'я не обмежується відсутністю психопатологічних проявів, але включає активний розвиток психологічних ресурсів.

Особливістю цієї шкали є її акцент на позитивних аспектах ментального здоров'я, які є критичними для формування стійкого благополуччя. Вимірювання показників позитивного ментального здоров'я дозволяє виявити, наскільки людина здатна підтримувати внутрішній баланс у відповідь на зовнішні стресори. У контексті дослідження впливу соціальних мереж, цей інструмент є надзвичайно корисним, оскільки соціальні мережі можуть одночасно виступати як джерелом підтримки, так і фактором, що провокує психологічні труднощі. Використання РМН допомагає зрозуміти, як когнітивні спотворення, що виникають у взаємодії із соціальними мережами, впливають на позитивне ментальне здоров'я.

Методика також забезпечує кількісний підхід до аналізу, що дозволяє проводити кореляційні дослідження між позитивним ментальним здоров'ям і когнітивними спотвореннями. Це сприяє глибшому розумінню зв'язків між цими змінними, допомагаючи визначити, які когнітивні установки найбільшою мірою впливають на внутрішню стійкість і здатність

підтримувати позитивний психологічний стан. Крім того, шкала дозволяє враховувати індивідуальні відмінності, що є важливим для аналізу варіативності в різних соціальних і демографічних групах.

Шкала ментального здоров'я (РМН) є важливим інструментом у цьому дослідженні, оскільки вона дозволяє розкрити взаємозв'язок між позитивним ментальним здоров'ям і когнітивними спотвореннями. Це сприяє формуванню цілісного розуміння благополуччя користувачів соціальних мереж, а також створює основу для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення якості життя.

Отже, обрані методики дозволяють всебічно оцінити як когнітивні спотворення, так і різні аспекти задоволеності життям і благополуччя осіб, які користуються соціальними мережами. Їх комплексне застосування сприяє глибшому розумінню зв'язків між цими змінними, що є основою для подальшого аналізу і формулювання практичних рекомендацій.

### 2.3. Характеристика досліджуваної вибірки

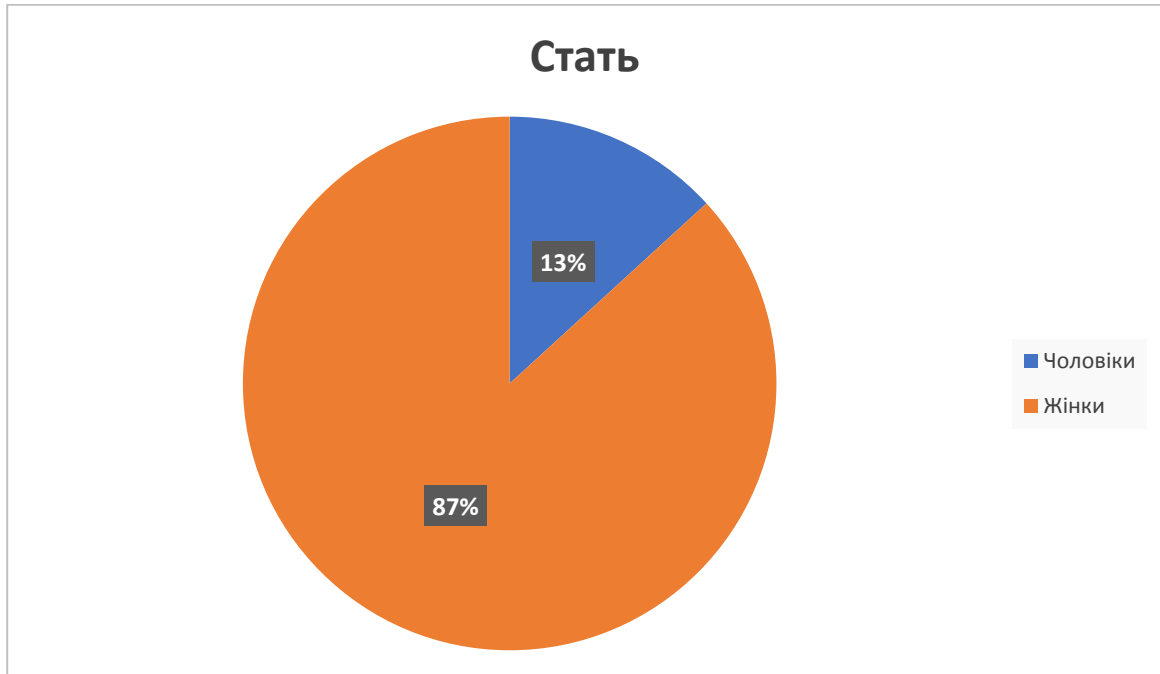
У ході аналізу вибірки дослідження було виявлено кілька важливих характеристик, які дозволяють зрозуміти соціально-демографічний склад респондентів та забезпечити відповідність отриманих даних меті дослідження. Вибірка складалася з 53 осіб, що є репрезентативною для обраної тематики, а також дозволяє виявити статистично значущі зв'язки між змінними (див. табл. 2.3).

*Таблиця 2.3*

Розподіл вибірки за статтю

<b>Змінні</b>	<b>Кількість</b>	<b>Співвідношення</b>
Чоловіки	7	13,2%
Жінки	46	86,8%
Всього	53	100%

Розподіл за статтю показав значну перевагу жінок у вибірці, їх кількість становила 46 осіб, що складає 86,8% від загального числа респондентів. Чоловіки були представлені меншою кількістю, лише 7 осіб, що відповідає 13,2%.



*Рис. 2.1. Розподіл вибірки за статтю*

Такий розподіл може бути пов'язаний із характером вибраної тематики, адже дослідження впливу соціальних мереж та когнітивних спотворень часто більше цікавить жінок, які можуть бути активнішими користувачами соціальних платформ. Цей дисбаланс варто враховувати при інтерпретації результатів, адже він може відображати певні гендерні особливості в досліджуваних явищах.

*Таблиця 2.4*

#### Вікова характеристика вибірки

Змінна	Середнє	Медіана	SD	Min	Max
Вік	33,9	34	8,34	20	51

Вікова характеристика вибірки продемонструвала середній вік респондентів у межах 33,9 років, з медіаною 34 роки, що вказує на достатньо

однорідний вік учасників. Стандартне відхилення склало 8,34, а межі варіативності охоплювали діапазон від 20 до 51 року. Це свідчить про те, що вибірка включала переважно дорослих людей, які перебувають у працездатному віці та, ймовірно, активно взаємодіють із соціальними мережами. Такий вік респондентів забезпечує релевантність дослідження в контексті вивчення когнітивних спотворень, оскільки ця вікова група, як правило, більш залучена у цифрове середовище.

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Змінні	Кількість	Співвідношення
Середня освіта	1	1,9%
Професійно-технічна освіта	2	3,8%
Повна вища освіта (бакалавр/магістр)	50	94,3%

Аналіз рівня освіти респондентів показав, що вибірка переважно складається з осіб із повною вищою освітою: 50 учасників, що становить 94,3% від загальної кількості. Лише 3 учасники мали середню або професійно-технічну освіту, що складає 1,9% і 3,8% відповідно.



Рис. 2.2. Розподіл вибірки за рівнем освіти

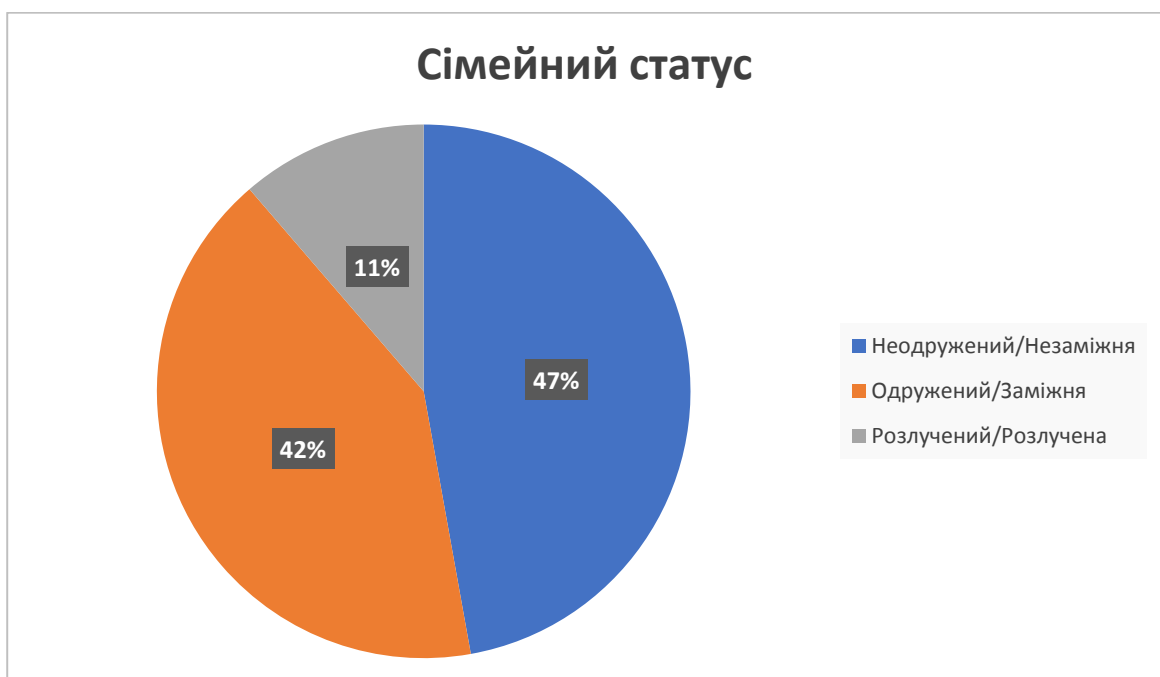
Цей високий рівень освіченості може впливати на результати дослідження, адже люди з вищою освітою зазвичай мають краще розвинені когнітивні навички, які можуть впливати на інтерпретацію та подолання когнітивних спотворень. Водночас це свідчить про однорідність вибірки за освітнім рівнем.

Таблиця 2.6

## Розподіл вибірки за сімейним статусом

Змінні	Кількість	Співвідношення
Неодружений/Незаміжня	25	47,2%
Одружений/Заміжня	22	41,5%
Розлучений/Розлучена	6	11,3%

Розподіл за сімейним статусом виявив, що майже половина вибірки – 47,2% – складається з неодружених або незаміжніх осіб. Водночас 41,5% респондентів були одруженими або заміжніми, а 11,3% – розлученими. Це розподілення може мати значення у дослідженні задоволеності життям, оскільки сімейний статус є одним із факторів, що впливають на емоційний стан і сприйняття благополуччя.



*Рис. 2.3. Розподіл вибірки за сімейним статусом*

Зокрема, неодружені респонденти можуть бути більш схильними до впливу соціальних мереж, використовуючи їх як засіб соціальної взаємодії або пошуку підтримки.

Таким чином, соціально-демографічні характеристики вибірки забезпечують ґрунтовну базу для дослідження зв'язків між когнітивними спотвореннями та задоволеністю життям. Високий рівень освіченості, переважна частка жінок і дорослий вік респондентів сприяють однорідності вибірки, що є важливим для забезпечення валідності результатів, але водночас можуть накладати певні обмеження на узагальнення отриманих висновків для інших соціальних груп.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі дослідження було представлено методологічні основи аналізу зв'язку когнітивних спотворень із задоволеністю життям осіб, які користуються соціальними мережами. Висвітлено послідовність проведення емпіричного дослідження, використані методики та особливості вибірки.

Дослідження складалося з кількох етапів, що забезпечували його наукову обґрунтованість і структурованість. На першому етапі було проведено аналіз сучасних наукових джерел, який дозволив уточнити теоретичні основи когнітивних спотворень, задоволеності життям і їх взаємозв'язку в контексті використання соціальних мереж. Цей етап сприяв вибору методик та інструментів для подальшого збору даних.

Другий етап передбачав розробку анкети й проведення онлайн-опитування через платформу Google Forms. Анкета містила валідовані психодіагностичні методики, такі як опитувальник дезадаптивних схем (YSQ-3), шкала задоволеності життям (LSS), модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) і шкала ментального здоров'я (PMH). Ці інструменти дозволили отримати комплексну інформацію про

когнітивні спотворення, рівень задоволеності життям і суб'єктивне благополуччя респондентів.

На третьому етапі було здійснено математико-статистичний аналіз отриманих даних. Використання описової статистики, кореляційного аналізу за методом Спірмена та множинний регресійний аналіз забезпечило високу точність і достовірність результатів. Це дозволило виявити зв'язки між когнітивними спотвореннями та задоволеністю життям, а також відмінності між різними групами респондентів.

Останній етап включав формулювання практичних рекомендацій. На основі отриманих даних були розроблені рекомендації для подолання когнітивних спотворень і підвищення рівня задоволеності життям. Особливу увагу приділено стратегіям саморефлексії, управління часом у соціальних мережах і розвитку емоційної стійкості.

Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки показав, що вона складалася переважно з жінок (86,8%), із середнім віком 33,9 роки, високим рівнем освіти (94,3% мали вищу освіту) та різноманітним сімейним статусом. Така вибірка забезпечує репрезентативність для аналізу впливу соціальних мереж на когнітивні спотворення та задоволеність життям, хоча деякі аспекти, як-от гендерний дисбаланс, можуть впливати на інтерпретацію результатів.

Використані методики, послідовність етапів і характеристика вибірки сприяли досягненню мети дослідження, забезпечивши його валідність і наукову значущість.

**РОЗДІЛ 3**

**АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ  
КОГНІТИВНИХ СПОТВОРЕНЬ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ  
ОСІБ, ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ**

**3.1. Первинна обробка отриманих даних**

**3.1.1. Результати опитувальника дезадаптивних схем (YSQ-3)**

У ході аналізу результатів методики «Опитувальник дезадаптивних схем» (YSQ-3) було виявлено характерні тенденції прояву певних когнітивних спотворень серед досліджуваної вибірки (див. табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

Результати методики «Опитувальник дезадаптивних схем» (ч.1)

<b>Змінна</b>	<b>Середнє</b>	<b>Медіана</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Мах</b>
Схема емоційної депривації	7,11	0	11,44	0	42
Схема покинення/нестабільності стосунків	14,38	5	19,69	0	83
Схема недовіри/скривдження	16,53	9	19,55	0	69
Схема соціальної ізоляції/відчуженості	9,32	4	11,84	0	48
Схема дефективності/сорому	6,89	4	10,11	0	48
Схема некомпетентності та неминучих невдач	7,09	0	11,68	0	41
Схема залежності/безпорадності	6,02	0	13,68	0	75
Схема очікування на катастрофу (вразливості до кривди та хвороб)	14,13	6	17,05	0	54
Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності	5,58	0	9,16	0	34

За результатами первинної обробки даних, середні значення за окремими схемами свідчать про відносно помірний рівень їх прояву, але з помітними варіаціями. Найвищі середні показники було зафіксовано для схеми недовіри/скривдження (16,53) та схеми покинення/нестабільності стосунків (14,38). Ці результати можуть свідчити про те, що значна частина респондентів відчуває труднощі у довірливих стосунках та стабільності міжособистісних зв'язків. Схема очікування на катастрофу також виявляється досить вираженою, із середнім значенням 14,13, що може вказувати на поширеність страху перед потенційними негативними подіями серед користувачів соціальних мереж.

Інші схеми, такі як соціальна ізоляція/відчуженість (9,32), дефективність/сором (6,89) та емоційна депривація (7,11), мали нижчі середні значення, але їхня присутність все ж свідчить про можливість впливу цих спотворень на загальний психологічний стан респондентів. Найнижчі середні показники спостерігаються для схем злиття/невідокремленості особистої ідентичності (5,58) та залежності/безпорадності (6,02), що, ймовірно, свідчить про менш критичний вплив цих аспектів на вибірку.

Розподіл респондентів за рівнем прояву дезадаптивних схем показав, що більшість демонструє низький рівень таких спотворень (див. табл. 3.2).

*Таблиця 3.2*

Розподіл вибірки за рівнем прояву дезадаптивних схем(ч.1)

<b>Змінні</b>	<b>Низький</b>	<b>Середній</b>	<b>Високий</b>	<b>Дуже високий</b>
Схема емоційної депривації	75,5%	9,4%	9,4%	5,7%
Схема покинення/нестабільності стосунків	62,3%	17%	7,5%	13,2%
Схема недовіри/скривдження	56,6%	17%	11,3%	15,1%
Схема соціальної	60,4%	20,8%	9,4%	9,4%

ізоляції/відчуженості				
Схема дефективності/сорому	81,1%	11,3%	5,7%	1,9%
Схема некомпетентності та неминучих невдач	79,2%	5,7%	3,8%	11,3%
Схема залежності/безпорадності	86,8%	7,5%	1,9%	3,8%
Схема очікування на катастрофу (вразливості до кривди та хворіб)	56,6%	13,2%	9,4%	20,8%
Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності	77,4%	13,2%	5,7%	3,8%

Низький рівень емоційної депривації спостерігається у 75,5% осіб, а низький рівень залежності/безпорадності — у 86,8%. Це може свідчити про те, що у багатьох респондентів базові схеми функціонують на адаптивному рівні. Водночас для таких схем, як очікування на катастрофу, недовіра/скривдження та покинення/нестабільність стосунків, частка респондентів із високими та дуже високими рівнями є суттєвою. Наприклад, 20,8% респондентів демонструють дуже високий рівень очікування катастрофи, а 15,1% — високий рівень недовіри/скривдження. Це вказує на те, що у значної частини користувачів соціальних мереж спотворення в цих аспектах можуть суттєво впливати на їхнє сприйняття реальності та задоволеність життям.

Середній рівень прояву спотворень також займає помітне місце у вибірці. Наприклад, середній рівень соціальної ізоляції/відчуженості притаманний 20,8% респондентів, а середній рівень схеми покинення/нестабільності стосунків — 17%. Це свідчить про те, що хоча основна частина осіб демонструє низькі показники, існує чимала кількість

респондентів, для яких ці когнітивні спотворення є актуальними на рівні, що вимагає уваги.

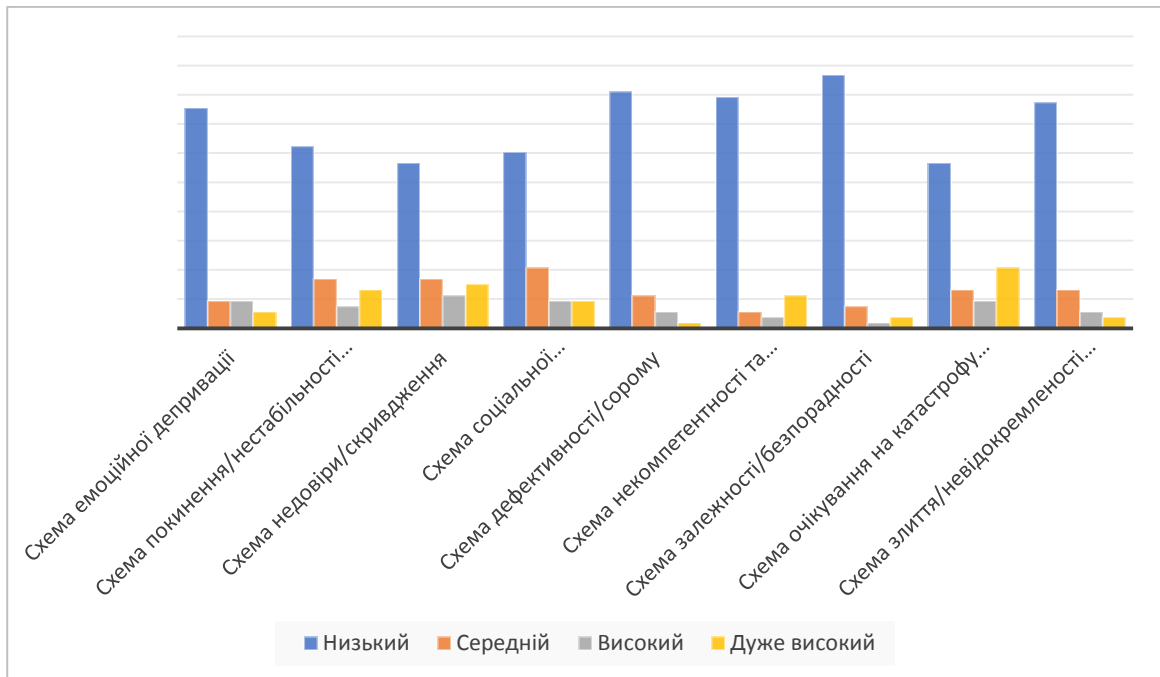


Рис. 3.1. Розподіл вибірки за рівнем прояву дезадаптивних схем (ч.1)

Загальний аналіз демонструє неоднорідність вибірки за рівнем прояву дезадаптивних схем, де домінує низький рівень спотворень, але присутність високих і дуже високих рівнів окремих схем вказує на значний психологічний дискомфорт у частини користувачів соціальних мереж. Це може бути наслідком специфіки взаємодії із соціальними медіа, яка сприяє розвитку певних форм когнітивних спотворень.

Таблиця 3.3

Результати методики «Опитувальник дезадаптивних схем» (ч.2)

Змінна	Середнє	Медіана	SD	Mi n	Max
Схема підкорення	5,60	0	10,75	0	45
Схема самопожертви	20,42	12	22,18	0	88
Схема емоційної інгібіції	6,70	4	9,07	0	36
Схема надвисоких стандартів/гіперкритичності	24,26	14	23,83	0	78
Схема особливого статусу та прав	15,81	13	14,98	0	56

Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни	21,74	14	21,98	0	82
Схема пошуку визнання	15,98	8	18,51	0	75
Схема негативізму/песимізму	15,32	9	16,72	0	58
Схема покарання	14,74	11	14,16	0	50

Середні показники за окремими схемами демонструють різний ступінь їх вираженості, що вказує на неоднорідність когнітивних особливостей респондентів. Найбільше значення середнього показника було виявлено для схеми надвисоких стандартів/гіперкритичності (24,26), що свідчить про поширеність самокритичності та тенденції до встановлення завищених очікувань у значної частини вибірки. Подібно до цього, високі середні значення спостерігалися у схем недостатнього самоконтролю/самодисципліни (21,74) та самопожертви (20,42), що може вказувати на схильність частини респондентів до нехтування власними потребами та труднощів у регуляції поведінки.

Схема особливого статусу та прав також показала помітне середнє значення (15,81), що може свідчити про прагнення до уваги або очікування привілеїв у соціальних взаємодіях. Схеми негативізму/песимізму (15,32), пошуку визнання (15,98) та покарання (14,74) демонструють середні значення, що вказує на присутність схильності до негативного мислення, потреби у схваленні та тенденції до самопокарання. Натомість схеми емоційної інгібіції (6,70) та підкорення (5,60) мають нижчі середні значення, що свідчить про меншу поширеність цих характеристик у вибірці.

Розподіл респондентів за рівнем прояву дезадаптивних схем показав, що для більшості схем домінує низький рівень (див. табл. 3.4).

*Таблиця 3.4*

Розподіл вибірки за рівнем прояву дезадаптивних схем(ч.2)

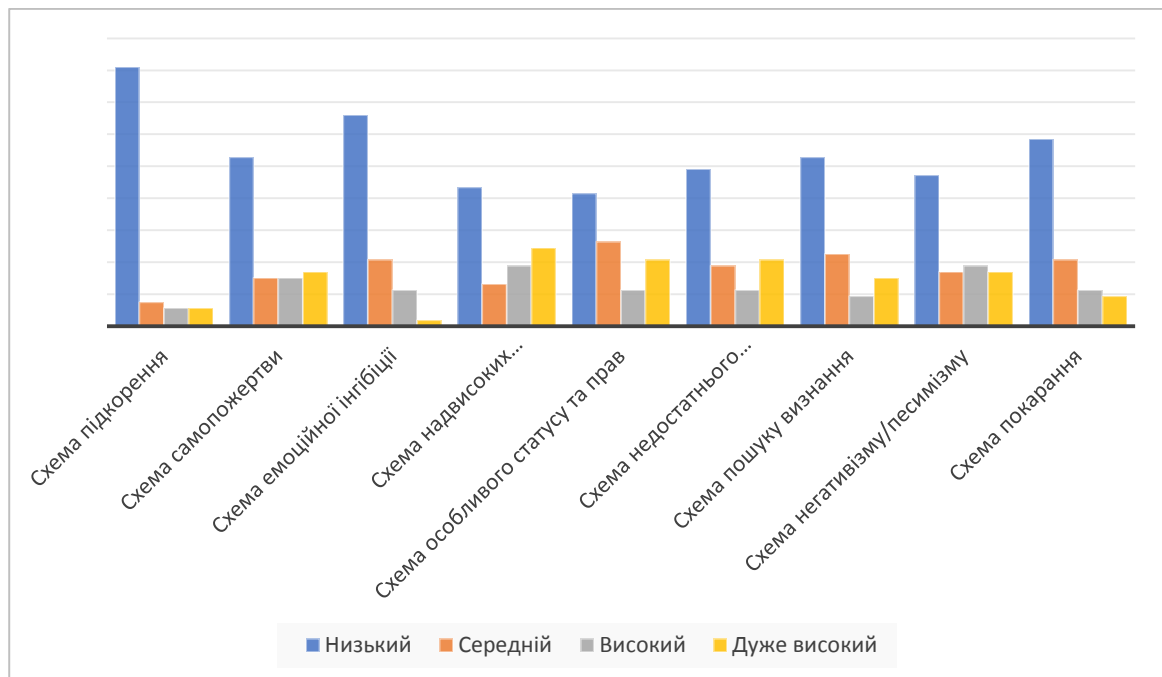
<b>Змінні</b>	<b>Низький</b>	<b>Середній</b>	<b>Високий</b>	<b>Дуже</b>
---------------	----------------	-----------------	----------------	-------------

				<b>ВИСОКИЙ</b>
Схема підкорення	81,1%	7,5%	5,7%	5,7%
Схема самопожертви	52,8%	15,1%	15,1%	17%
Схема емоційної інгібіції	66%	20,8%	11,3%	1,9%
Схема надвисоких стандартів/гіперкритичності	43,4%	13,2%	18,9%	24,5%
Схема особливого статусу та прав	41,5%	26,4%	11,3%	20,8%
Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни	49,1%	18,9%	11,3%	20,8%
Схема пошуку визнання	52,8%	22,6%	9,4%	15,1%
Схема негативізму/песимізму	47,2%	17%	18,9%	17%
Схема покарання	58,5%	20,8%	11,3%	9,4%

Наприклад, 81,1% осіб демонструють низький рівень схеми підкорення, а 66% — низький рівень схеми емоційної інгібіції. Однак певні схеми, такі як надвисокі стандарти/гіперкритичність, самопожертва та недостатній самоконтроль/самодисципліна, характеризуються помітною часткою респондентів із високим та дуже високим рівнем прояву. Для схеми надвисоких стандартів/гіперкритичності дуже високий рівень спостерігається у 24,5% осіб, а середній та високий рівень разом складають 32,1%. Схема самопожертви також має високий або дуже високий рівень у 32,1% респондентів, що вказує на їх схильність нехтувати особистими інтересами заради інших.

Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни демонструє дуже високий рівень у 20,8% вибірки, що може свідчити про значні труднощі у контролі власної поведінки серед цієї групи респондентів. Схема особливого статусу та прав має дуже високий рівень у 20,8% осіб, що вказує на значний вплив цієї когнітивної схеми на частину вибірки. Подібна ситуація спостерігається для схеми негативізму/песимізму, де високий та дуже

високий рівні прояву були зафіксовані у 35,9% респондентів, що вказує на важливу роль песимістичного мислення у когнітивному профілі цієї групи.



*Рис. 3.2. Розподіл вибірки за рівнем прояву дезадаптивних схем (ч.2)*

Таким чином, результати аналізу демонструють наявність значної варіативності у рівнях прояву дезадаптивних схем серед користувачів соціальних мереж. Хоча для багатьох схем низький рівень є домінуючим, частка осіб із високими та дуже високими рівнями для окремих схем вказує на важливість вивчення цих феноменів і їх впливу на психологічне благополуччя. Особливий акцент слід зробити на схемах надвисоких стандартів/гіперкритичності, самопожертви, недостатнього самоконтролю та негативізму, оскільки їхня висока вираженість може бути пов'язана зі зниженням задоволеності життям та іншими негативними психологічними наслідками.

### **3.1.2. Результати шкали задоволеності життям (LSS)**

У ході аналізу результатів шкали задоволеності життям (LSS) було встановлено, що загальний рівень задоволеності життям серед досліджуваної вибірки демонструє помірні показники (див. табл. 35).

Таблиця 3.5

## Результати методики «Шкала задоволеності життям»

<b>Змінна</b>	<b>Середнє</b>	<b>Медіана</b>	<b>SD</b>	<b>Мі n</b>	<b>Max</b>
Рівень задоволеності життям	21,6	22	5,90	5	34

Середнє значення за шкалою складає 21,6, а медіана – 22, що свідчить про те, що більшість респондентів оцінюють свій рівень задоволеності життям як середній. Показник стандартного відхилення (SD) дорівнює 5,90, що вказує на значну варіативність відповідей у вибірці, тобто різні респонденти демонструють суттєві відмінності у своїй оцінці задоволеності життям. Мінімальне значення за шкалою дорівнює 5, а максимальне – 34, що свідчить про широкий спектр суб'єктивного сприйняття життєвого благополуччя серед учасників дослідження.

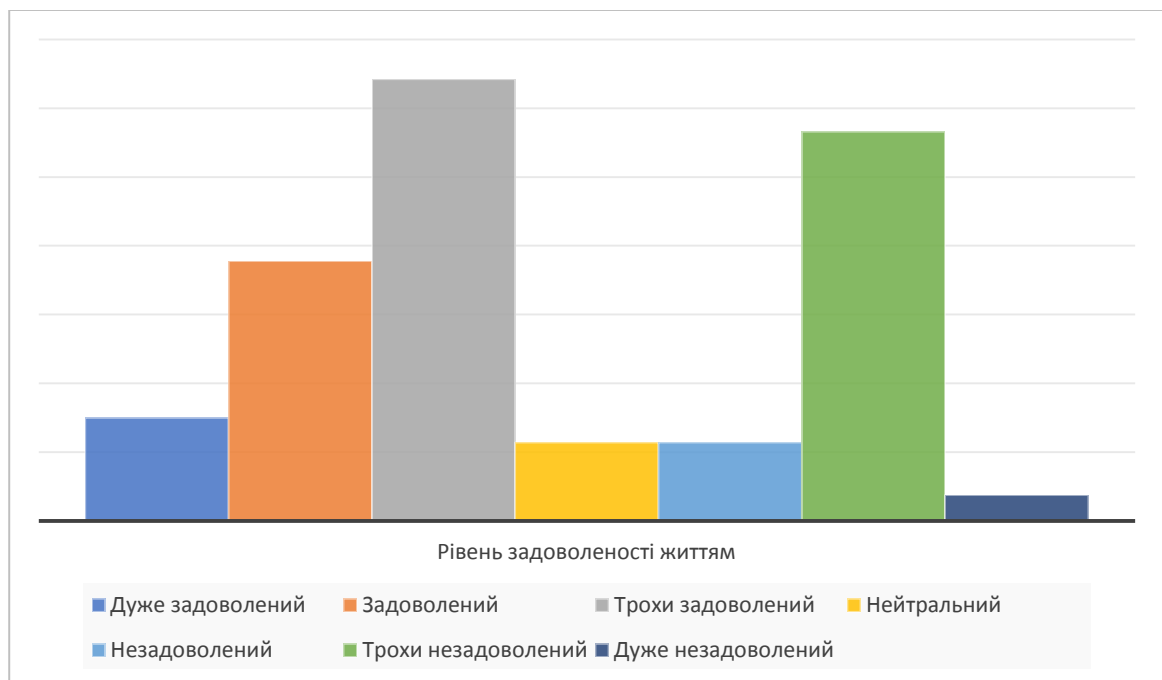
Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям вказує на те, що лише незначна частина вибірки виявляє високий рівень задоволеності (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

## Розподіл вибірки за рівнем задоволеності життям

<b>Змінні</b>	<b>Рівень задоволеності життям</b>
<b>Дуже задоволений</b>	7,5%
<b>Задоволений</b>	18,9%
<b>Трохи задоволений</b>	32,1%
<b>Нейтральний</b>	5,7%
<b>Незадоволений</b>	5,7%
<b>Трохи незадоволений</b>	28,3%
<b>Дуже незадоволений</b>	1,9%

Зокрема, лише 7,5% респондентів належать до категорії «дуже задоволених», а ще 18,9% описують себе як «задоволених». Ці показники демонструють, що задоволеність життям як стабільний стан є відносно рідкісним явищем серед досліджуваної вибірки. Найбільша частка респондентів, а саме 32,1%, віднесена до категорії «трохи задоволених», що свідчить про помірний, але не надто виражений рівень життєвого благополуччя у цієї групи.



*Рис. 3.3. Розподіл вибірки за рівнем задоволеності життям*

Разом з тим, варто відзначити, що значна частина вибірки демонструє низький рівень задоволеності життям. До категорії «трохи незадоволених» належить 28,3% респондентів, що вказує на домінування невдоволення певними аспектами життя у цієї групи. Крім того, 5,7% респондентів описують себе як «незадоволених», а ще 1,9% – як «дуже незадоволених». Ці дані підкреслюють наявність значної частини учасників дослідження, для яких життєве благополуччя перебуває на досить низькому рівні.

Цікавим є те, що лише 5,7% вибірки перебувають у категорії «нейтрального» рівня задоволеності життям, що може вказувати на схильність більшості респондентів до вираження емоційного ставлення до власного життя – як позитивного, так і негативного. Загалом отримані

результати вказують на те, що хоча середній рівень задоволеності життям серед досліджуваної вибірки є помірним, суттєва частина респондентів демонструє низький рівень задоволеності, що може бути зумовлено як особистісними чинниками, так і впливом зовнішніх факторів, таких як взаємодія із соціальними мережами.

### 3.1.3. Результати модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)

У ході аналізу результатів модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) було встановлено, що показники суб'єктивного благополуччя учасників демонструють значну варіативність за різними аспектами (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя»

Змінна	Середнє	Медіана	SD	Mi n	Max
Психологічне благополуччя	42,3	44	8,35	20	56
Фізичне здоров'я та благополуччя	23,1	24	5,44	10	34
Стосунки	18,7	19	4,35	6	25
Суб'єктивне благополуччя	84,1	83	15,29	42	114

Середній рівень психологічного благополуччя склав 42,3, що свідчить про помірний рівень задоволеності психологічними аспектами життя серед досліджуваної вибірки. Медіана цього показника дорівнює 44, а стандартне відхилення – 8,35, що вказує на досить значні відмінності між респондентами. Мінімальне значення становить 20, тоді як максимальне досягає 56, що свідчить про широкий діапазон оцінок цього аспекту.

Фізичне здоров'я та благополуччя також демонструє помірний рівень із середнім значенням 23,1 та медіаною 24. Стандартне відхилення 5,44 свідчить про меншу варіативність у цьому аспекті порівняно з психологічним

благополуччям. Мінімальний показник становить 10, а максимальний – 34, що свідчить про досить стабільний рівень оцінок фізичного стану серед респондентів. Показник стосунків має середнє значення 18,7 із медіаною 19 та стандартним відхиленням 4,35, що також вказує на певну стабільність цього показника у вибірці. Мінімальне значення становить 6, а максимальне – 25, що підкреслює значущість міжособистісних зв'язків для суб'єктивного благополуччя респондентів.

Сукупний показник суб'єктивного благополуччя об'єднує всі аспекти і має середнє значення 84,1, медіану 83 та стандартне відхилення 15,29. Це вказує на загальний помірний рівень суб'єктивного благополуччя у вибірці, із значною варіативністю між респондентами, адже мінімальний показник становить 42, а максимальний – 114.

Розподіл вибірки за рівнем прояву цих показників демонструє, що психологічне благополуччя має найбільшу частку респондентів із низьким рівнем (37,7%), тоді як середній рівень зафіксовано у 34% учасників, а високий – у 28,3%. Це свідчить про певні труднощі у забезпеченні стабільного психологічного благополуччя серед значної частини вибірки (див. табл. 3.8).

*Таблиця 3.8*

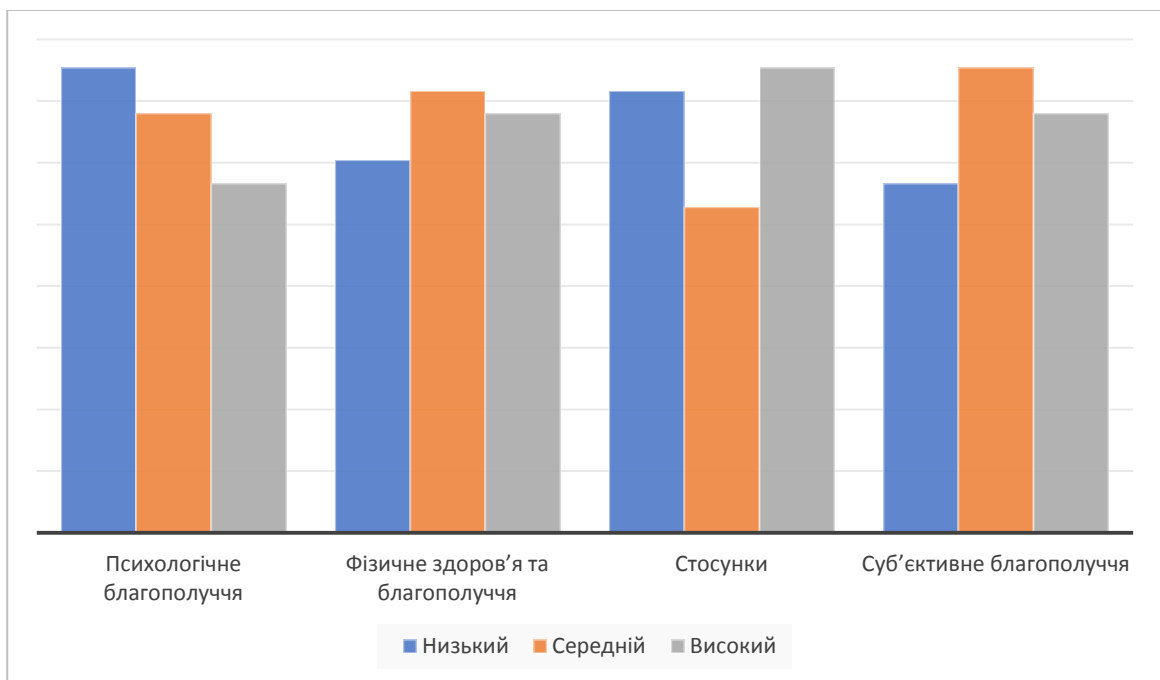
Розподіл вибірки за рівнем прояву показників суб'єктивного благополуччя

<b>Змінні</b>	<b>Низький</b>	<b>Середній</b>	<b>Високий</b>
Психологічне благополуччя	37,7%	34%	28,3%
Фізичне здоров'я та благополуччя	30,2%	35,8%	34%
Стосунки	35,8%	26,4%	37,7%
Суб'єктивне благополуччя	28,3%	37,7%	34%

У сфері фізичного здоров'я та благополуччя розподіл є більш рівномірним: 30,2% респондентів мають низький рівень, 35,8% – середній, і 34% – високий, що вказує на кращу збалансованість цього аспекту.

Показники стосунків розподілилися таким чином, що 35,8% респондентів перебувають на низькому рівні, 26,4% – на середньому, і найбільша частка (37,7%) демонструє високий рівень, що підкреслює важливість міжособистісної взаємодії для респондентів.

Сукупне суб'єктивне благополуччя характеризується більш рівномірним розподілом, із 28,3% респондентів на низькому рівні, 37,7% – на середньому і 34% – на високому.



*Рис. 3.4. Розподіл вибірки за рівнем прояву показників суб'єктивного благополуччя*

Це свідчить про те, що хоча значна частина вибірки має помірний рівень суб'єктивного благополуччя, існує також суттєва частка як із низькими, так і з високими показниками. Загальний аналіз дозволяє зробити висновок, що суб'єктивне благополуччя у вибірці є неоднорідним, із суттєвими відмінностями між респондентами за рівнями психологічного, фізичного та соціального благополуччя, що потребує подальшого детального вивчення їхнього зв'язку з когнітивними спотвореннями.

### **3.1.4. Результати шкали ментального здоров'я (MHS)**

У ході аналізу результатів шкали ментального здоров'я (MHS) було встановлено, що показник позитивного ментального здоров'я серед респондентів має середнє значення 25,6, що свідчить про помірний рівень загального психологічного благополуччя у вибірці (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

## Результати методики «Шкала ментального здоров'я»

<b>Змінна</b>	<b>Середнє</b>	<b>Медіана</b>	<b>SD</b>	<b>Мі n</b>	<b>Max</b>
Позитивне ментальне здоров'я	25,6	27	6,18	10	36

Медіана дорівнює 27, що відображає те, що значна частина респондентів оцінює свій стан дещо вище середнього рівня. Показник стандартного відхилення (SD), який становить 6,18, вказує на помірну варіативність відповідей, тобто певні відмінності між респондентами у сприйнятті свого ментального здоров'я. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я у вибірці становить 10, тоді як максимальний досягає 36, що вказує на широкий діапазон суб'єктивного оцінювання цього аспекту серед респондентів.

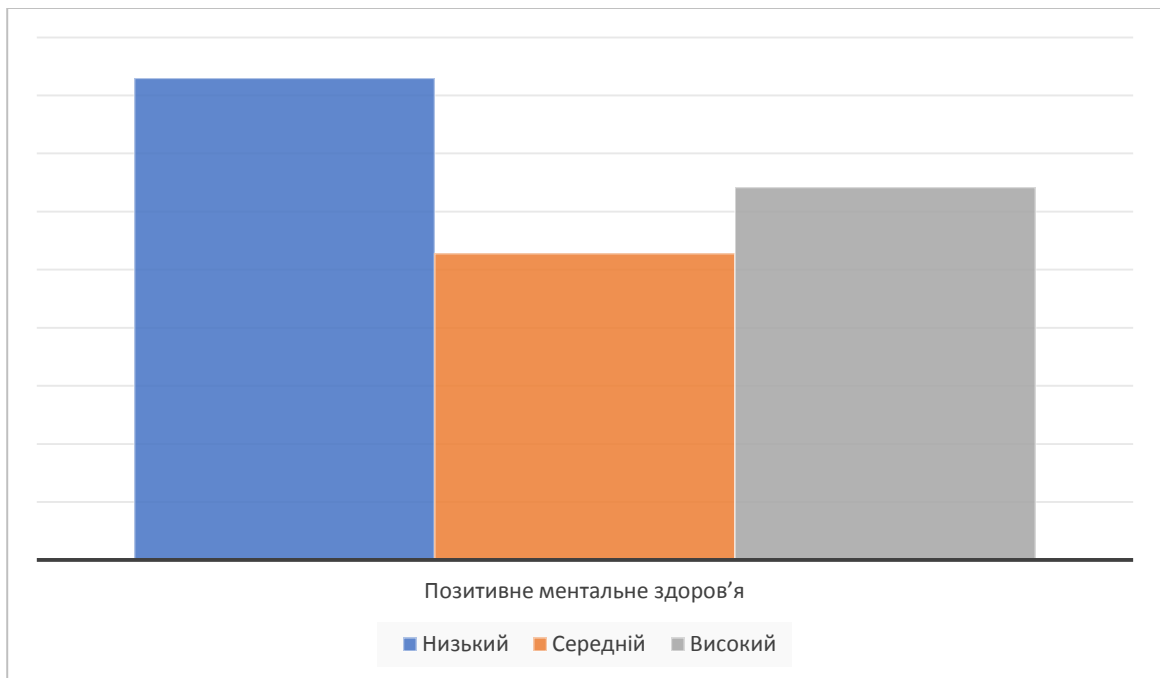
Розподіл вибірки за рівнем позитивного ментального здоров'я виявив, що найбільша частка респондентів (41,5%) демонструє низький рівень цього показника. Це свідчить про значну частину осіб, які можуть стикатися з труднощами у підтримці психологічної стійкості, емоційного балансу чи загального відчуття благополуччя (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

## Розподіл вибірки за рівнем позитивного ментального здоров'я

<b>Змінні</b>	<b>Низький</b>	<b>Середній</b>	<b>Високий</b>
Позитивне ментальне здоров'я	41,5%	26,4%	32,1%

Середній рівень позитивного ментального здоров'я виявлено у 26,4% респондентів, що вказує на певну стабільність у цій групі, однак її представники все ще можуть бути вразливими до психологічних викликів. Водночас високий рівень позитивного ментального здоров'я демонструє 32,1% учасників дослідження, що підкреслює наявність значної групи осіб із високими ресурсами психологічного благополуччя та внутрішньою стійкістю.



*Рис. 3.5. Розподіл вибірки за рівнем позитивного ментального здоров'я*

Отримані результати свідчать про значну неоднорідність у рівнях ментального здоров'я серед респондентів, що може бути пов'язано як з індивідуальними психологічними особливостями, так і з впливом зовнішніх факторів, зокрема активною взаємодією із соціальними мережами. Низька частка респондентів із високим рівнем позитивного ментального здоров'я вказує на потенційну важливість розробки стратегій психологічної підтримки та зміцнення ментального здоров'я серед осіб, які користуються соціальними мережами, зокрема через зниження впливу когнітивних спотворень.

### **3.2. Встановлення зв'язків когнітивних спотворень із задоволеністю життям**

У ході кореляційного аналізу було встановлено, що між дезадаптивними схемами та рівнем задоволеності життям існують статистично значущі негативні зв'язки, що вказує на суттєвий вплив когнітивних спотворень на сприйняття життєвого благополуччя (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Кореляційний аналіз взаємозв'язку дезадаптивних схем із задоволеністю життям

<b>Змінні</b>	<b>Рівень задоволеності життям</b>
Схема емоційної депривації	-0,280*
Схема покинення/нестабільності стосунків	-0,356*
Схема недовіри/скривдження	-0,332*
Схема соціальної ізоляції/відчуженості	-0,332*
Схема дефективності/сорому	-0,531*
Схема некомпетентності та неминучих невдач	-0,517*
Схема залежності/безпорадності	-0,321*
Схема очікування на катастрофу (вразливості до кривди та хвороб)	-0,387*
Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності	-0,202
Схема підкорення	-0,488*
Схема самопожертви	-0,304
Схема емоційної інгібіції	-0,449*
Схема надвисоких стандартів/гіперкритичності	-0,296*
Схема особливого статусу та прав	-0,212
Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни	-0,469*

Схема пошуку визнання	-0,309*
Схема негативізму/песимізму	-0,455*
Схема покарання	-0,385*

Примітка «\*» - статистична значущість на рівні  $p < 0,05$

Найсильніші кореляції спостерігалися для схеми дефективності/сорому (-0,531) та схеми некомпетентності та неминучих невдач (-0,517). Це свідчить про те, що респонденти, які схильні до спотворень, пов'язаних із відчуттям власної неповноцінності та очікуванням постійних невдач, значно частіше демонструють низький рівень задоволеності життям.

Високий негативний кореляційний зв'язок також виявлено для схеми підкорення (-0,488) та схеми емоційної інгібіції (-0,449), що вказує на те, що пасивність, обмеження вираження емоцій і надмірна поступливість негативно впливають на суб'єктивне сприйняття життя. Аналогічно, сильний негативний зв'язок спостерігається для схеми негативізму/песимізму (-0,455), що підтверджує значний вплив песимістичного мислення на зниження задоволеності життям. Висока кореляція була виявлена також для схеми недостатнього самоконтролю/самодисципліни (-0,469), що свідчить про важливість здатності до саморегуляції для підтримання почуття задоволеності.

Схеми соціальної ізоляції/відчуженості, недовіри/скривдження та покинення/нестабільності стосунків демонструють помітні негативні кореляції (-0,332, -0,332 та -0,356 відповідно), що вказує на те, що труднощі у міжособистісних стосунках та відчуття самотності значною мірою знижують рівень задоволеності життям. Схема очікування катастроф (-0,387) також демонструє суттєвий негативний зв'язок, що підкреслює вплив постійного страху перед можливими негативними подіями на психологічне благополуччя.

Хоча зв'язки для деяких схем, таких як злиття/невідокремленість особистої ідентичності (-0,202) та особливий статус та права (-0,212), є

слабшими, вони все одно вказують на наявність певного впливу цих когнітивних спотворень на задоволеність життям. Схема покарання (-0,385) та пошуку визнання (-0,309) свідчать про те, що самообвинувачення, постійне прагнення до схвалення та відчуття провини мають значний негативний вплив на життєве благополуччя

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що когнітивні спотворення тісно пов'язані із рівнем задоволеності життям, і їхня наявність часто супроводжується зниженням життєвого благополуччя.

Деадаптивні схеми мають значущі негативні зв'язки з різними аспектами суб'єктивного благополуччя, включаючи психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, стосунки та загальний показник суб'єктивного благополуччя (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Кореляційний аналіз взаємозв'язку дезадаптивних схем з показниками суб'єктивного благополуччя

Змінні	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Схема емоційної депривації	0,020	-0,156	-0,464*	-0,153*
Схема покинення/нестабільності стосунків	-0,268	-0,284*	-0,485*	-0,368*
Схема недовіри/скривдження	-0,132	-0,183	-0,437*	-0,239
Схема соціальної ізоляції/відчуженості	-0,248	-0,181	-0,418*	-0,308*

Схема дефективності/сорому	-0,397*	-0,291*	-0,708*	-0,504*
Схема некомпетентності та неминучих невдач	-0,324*	-0,240	-0,441*	-0,377*
Схема залежності/безпорадності	-0,277*	-0,166	-0,309*	-0,279*
Схема очікування на катастрофу (вразливості до кривди та хвороб)	-0,330*	-0,477*	-0,279*	-0,421*
Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності	-0,220	-0,236	-0,173	-0,254
Схема підкорення	-0,506*	-0,359*	-0,465*	-0,532*
Схема самопожертви	-0,293*	-0,300	-0,085	-0,281*
Схема емоційної інгібіції	-0,420*	-0,314*	-0,460*	-0,475*
Схема надвисоких стандартів/гіперкритичності	-0,260	-0,272*	-0,384*	-0,318*
Схема особливого статусу та прав	-0,147	-0,120	-0,334*	-0,207
Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни	-0,488*	-0,382*	-0,484*	-0,535*
Схема пошуку визнання	-0,329*	-0,301*	-0,378*	-0,387*
Схема негативізму/песимізму	-0,436*	-0,316*	-0,299*	-0,420*
Схема покарання	-0,381*	-0,249	-0,350*	-0,378*

Примітка «\*» - статистична значущість на рівні  $p < 0,05$

Найсильніші негативні зв'язки спостерігаються між схемою дефективності/сорому та показниками стосунків (-0,708), суб'єктивного благополуччя (-0,504) і психологічного благополуччя (-0,397). Це свідчить про те, що респонденти, які відчувають сором або дефективність, значною мірою схильні до низької оцінки своїх соціальних зв'язків, емоційного стану та загального рівня життєвого благополуччя.

Схема підкорення також демонструє сильні негативні кореляції з суб'єктивним благополуччям (-0,532), психологічним благополуччям (-0,506) і стосунками (-0,465). Це свідчить про те, що пасивна поведінка, схильність до поступливості і уникнення конфліктів значно впливають на рівень задоволеності життям. Подібні тенденції виявлено і для схеми недостатнього

самоконтролю/самодисципліни, яка має сильний негативний зв'язок із загальним суб'єктивним благополуччям (-0,535), психологічним благополуччям (-0,488) і стосунками (-0,484). Це вказує на те, що респонденти, які відчують труднощі із саморегуляцією, схильні до значно нижчого рівня суб'єктивного благополуччя.

Схема емоційної інгібіції показує значущі негативні кореляції із суб'єктивним благополуччям (-0,475), психологічним благополуччям (-0,420) і стосунками (-0,460). Це підкреслює, що обмеження у вираженні емоцій негативно впливає на загальний рівень життєвого задоволення. Аналогічно, схема негативізму/песимізму також має помітний негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям (-0,420), фізичним здоров'ям (-0,316) і психологічним благополуччям (-0,436), що вказує на сильний вплив песимістичного сприйняття життя на різні аспекти благополуччя.

Для схеми очікування на катастрофу виявлено негативні зв'язки з фізичним здоров'ям (-0,477), суб'єктивним благополуччям (-0,421) і стосунками (-0,279). Це свідчить про те, що постійний страх і невпевненість у майбутньому значною мірою знижують загальний рівень задоволеності життям і соціальними взаємодіями. Схеми, пов'язані із самопожертвою, пошуком визнання та покаранням, також демонструють значущі, хоча менш виражені негативні зв'язки, що вказує на їхній вплив на суб'єктивне благополуччя, особливо у сфері стосунків і загального емоційного стану.

Загалом, отримані результати вказують на те, що дезадаптивні когнітивні схеми негативно впливають на всі аспекти суб'єктивного благополуччя, причому найбільш виражений зв'язок спостерігається із стосунками, психологічним благополуччям і загальним суб'єктивним благополуччям.

Також було встановлено значущі негативні зв'язки між дезадаптивними схемами та позитивним ментальним здоров'ям, що свідчить про вплив когнітивних спотворень на загальний психологічний стан респондентів (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Кореляційний аналіз взаємозв'язку дезадаптивних схем з ментальним здоров'ям

<b>Змінні</b>	<b>Позитивне ментальне здоров'я</b>
Схема емоційної депривації	-0,112
Схема покинення/нестабільності стосунків	-0,365*
Схема недовіри/скривдження	-0,232
Схема соціальної ізоляції/відчуженості	-0,351*
Схема дефективності/сорому	-0,514*
Схема некомпетентності та неминучих невдач	-0,472*
Схема залежності/безпорадності	-0,437*
Схема очікування на катастрофу (вразливості до кривди та хворіб)	-0,400*
Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності	-0,253
Схема підкорення	-0,528*
Схема самопожертви	-0,236
Схема емоційної інгібіції	-0,421*
Схема надвисоких стандартів/гіперкритичності	-0,313*
Схема особливого статусу та прав	-0,268
Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни	-0,494*
Схема пошуку визнання	-0,363*
Схема негативізму/песимізму	-0,548*
Схема покарання	-0,398*

Примітка «\*» - статистична значущість на рівні  $p < 0,05$

Найсильніший негативний зв'язок спостерігався для схеми негативізму/песимізму (-0,548), що вказує на те, що схильність до песимістичного мислення суттєво підриває позитивне ментальне здоров'я. Значний зв'язок також виявлено для схеми дефективності/сорому (-0,514),

яка негативно впливає на здатність респондентів сприймати себе як повноцінних і цінних, що знижує рівень їхнього психологічного благополуччя.

Схема підкорення демонструє один із найсильніших негативних зв'язків із ментальним здоров'ям (-0,528), що підкреслює, наскільки пасивність і відсутність самостійності можуть сприяти зниженню суб'єктивного почуття благополуччя. Подібно, схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни (-0,494) свідчить про те, що проблеми з регуляцією поведінки та емоцій є вагомими чинниками зниження позитивного ментального здоров'я.

Схема залежності/безпорадності (-0,437) також має значний негативний вплив, що вказує на те, що відчуття неспроможності впоратися з труднощами самостійно істотно підбиває позитивний психологічний стан респондентів. Значний вплив демонструє й схема емоційної інгібіції (-0,421), яка вказує на те, що стримування емоцій і самовираження негативно позначаються на ментальному здоров'ї. Схема очікування на катастрофу (-0,400) свідчить про те, що постійна тривожність і страх можливих загроз створюють значне емоційне навантаження, знижуючи загальний рівень благополуччя.

Схеми соціальної ізоляції/відчуженості (-0,351) та покинення/нестабільності стосунків (-0,365) демонструють помірно сильні зв'язки, що вказує на важливість міжособистісних зв'язків у підтримці ментального здоров'я. Відсутність підтримки, відчуття самотності та нестабільності у стосунках суттєво знижують позитивне ментальне здоров'я. Крім того, схема надвисоких стандартів/гіперкритичності (-0,313) вказує на те, що самокритика та завищені очікування також мають негативний вплив.

У ході побудови прогностичної моделі чинників впливу на задоволеність життям аналізу було встановлено, що когнітивні спотворення мають суттєвий вплив на рівень задоволеності життям серед осіб, які користуються соціальними мережами (див. табл. 3.14).

*Таблиця 3.14*

Регресійна модель впливу когнітивних спотворень на показник задоволеності  
життям

<b>Змінні</b>	<b>Estimate</b>	<b>ES</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Рівень задоволеності життям (константа)	25,227	0,924	27,30	0,001*
Схема соціальної ізоляції/відчуженості	-0,174	0,076	-2,28	0,028*
Схема некомпетентності та неминучих невдач	-0,172	0,067	-2,55	0,014*
Схема залежності/безпорадності	0,269	0,073	3,68	0,001*
Схема особливого статусу та прав	0,110	0,051	2,13	0,039*
Схема пошуку визнання	-0,121	0,046	-2,61	0,012*
Схема негативізму/песимізму	-0,134	0,043	-3,06	0,004*

Примітка –  $R=0,758$ ;  $R^2=0,575$ :  $p<0,001$ .

Константа моделі становить 25,227 ( $t = 27,30$ ,  $p = 0,001$ ), що свідчить про базовий рівень задоволеності життям за відсутності впливу розглянутих когнітивних спотворень. Загальний коефіцієнт детермінації  $R=0,758$ , а  $R^2=0,575$  ( $p<0,001$ ), що вказує на те, що побудована модель пояснює 57,5% варіації у рівні задоволеності життям, зумовленої обраними чинниками.

Серед негативно впливаючих змінних найвищий негативний ефект продемонструвала схема негативізму/песимізму, що вказує на суттєвий вплив песимістичного сприйняття життя на загальний рівень задоволеності. Схема соціальної ізоляції/відчуженості також негативно корелює із задоволеністю життям, що підкреслює значущість міжособистісних зв'язків для благополуччя респондентів. Подібний негативний вплив спостерігається для схеми некомпетентності та неминучих невдач, що свідчить про те, що відчуття невпевненості у власних можливостях є важливим чинником зниження життєвої задоволеності.

Схема пошуку визнання також має негативний вплив, вказуючи на те, що постійна потреба в схваленні з боку інших може знижувати задоволеність життям, створюючи емоційне напруження та залежність від зовнішніх оцінок. Серед позитивно впливаючих чинників схема

залежності/безпорадності несподівано продемонструвала позитивний коефіцієнт, що може вказувати на те, що певний рівень звернення до інших за допомогою і підтримкою може бути адаптивним у контексті задоволеності життям. Крім того, схема особливого статусу та прав також демонструє позитивний вплив, що може бути пов'язано з тим, що впевненість у своїх унікальних здібностях або значущості може підвищувати суб'єктивне відчуття задоволеності.

Серед усіх змінних найбільш впливовими виявилися схема залежності/безпорадності, яка мала найвищий позитивний коефіцієнт, та схема негативізму/песимізму, що продемонструвала найсильніший негативний вплив. Це підкреслює, що як надмірна залежність від інших, так і негативний емоційний фон суттєво визначають рівень життєвого задоволення, і робота з цими когнітивними аспектами може стати важливим напрямом у підвищенні якості життя.

### **3.3. Рекомендації щодо подолання когнітивних спотворень та покращенню якості життя**

Терапевтичні підходи, спрямовані на зниження впливу когнітивних спотворень, відіграють ключову роль у покращенні задоволеності життям осіб, які користуються соціальними мережами. Згідно з результатами дослідження, найбільш вираженими когнітивними схемами у вибірці є дефективність/сором, негативізм/песимізм та недостатній самоконтроль. Ці схеми пов'язані із суттєвим зниженням життєвого благополуччя. Використання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) дозволяє працювати з цими схемами, орієнтуючись на їхнє переосмислення. В рамках КПТ клієнти отримують можливість ідентифікувати автоматичні негативні думки, аналізувати їхню логічність та формувати адаптивні моделі мислення, що сприяють поліпшенню суб'єктивного ставлення до себе та світу.

Одним із важливих напрямів інтервенцій є навчання навичок емоційної регуляції. У дослідженні було виявлено, що схеми емоційної інгібіції,

очікування катастрофи та покарання мають значний негативний вплив на психологічне та суб'єктивне благополуччя респондентів. Тренінги емоційної регуляції допомагають долати ці дезадаптивні патерни. Використання технік майндфулнес, дихальних практик та когнітивних рефреймінгів сприяє зниженню емоційної напруги, підвищує здатність управляти тривожними думками та розвиває стійкість до стресових ситуацій. Особливо важливою є інтеграція цих навичок у повсякденне життя, що дозволяє користувачам соціальних мереж краще адаптуватися до інформаційного навантаження та уникати впливу негативних емоцій.

Соціальна підтримка є критичним чинником у роботі зі схемами соціальної ізоляції та покинення. Результати дослідження свідчать про те, що ці схеми суттєво впливають на задоволеність життям, створюючи бар'єри для налагодження стосунків і підвищення якості життя. Групові психотерапевтичні програми забезпечують учасникам можливість безпечного обговорення своїх переживань, формування позитивного соціального досвіду та розвитку навичок ефективної комунікації. Такі програми також сприяють усвідомленню значущості соціальних взаємодій і допомагають респондентам знаходити ресурси для подолання почуття самотності.

Покращення задоволеності життям вимагає впровадження стратегій, які сприяють розвитку стресостійкості, формуванню позитивного мислення, а також підвищенню соціальної активності. Емпіричні результати дослідження вказують на те, що негативізм/песимізм та очікування катастроф є одними з найпоширеніших когнітивних спотворень, що суттєво впливають на рівень життєвого благополуччя. Для їх корекції доцільним є впровадження програм підвищення стресостійкості, зокрема тренінгів, спрямованих на розвиток усвідомленого оптимізму. Ці програми дозволяють учасникам засвоювати техніки когнітивного переналаштування, навчатися справлятися з труднощами без надмірного емоційного навантаження, а також розвивати позитивне ставлення до майбутнього.

Фізична та соціальна активність також відіграють важливу роль у підвищенні задоволеності життям. Дані дослідження свідчать про те, що почуття соціальної ізоляції та зниження рівня соціальної включеності є поширеними проблемами серед користувачів соціальних мереж. Залучення до активностей, таких як фізичні вправи, групові заходи чи волонтерство, сприяє налагодженню міжособистісних зв'язків, зменшує відчуття самотності та підвищує загальний рівень благополуччя. Доведено, що фізична активність позитивно впливає на емоційний стан, знижуючи рівень стресу та тривоги, тоді як участь у соціальних подіях допомагає формувати відчуття приналежності до спільноти.

Окрім цього, важливим аспектом є формування навичок цифрової гігієни, оскільки результати дослідження підкреслюють значний вплив соціальних мереж на розвиток когнітивних спотворень та зниження задоволеності життям. Рекомендації щодо збалансованого використання цифрових платформ включають обмеження часу перебування в мережі, усвідомлений вибір контенту та впровадження перерв у взаємодії із соціальними медіа. Такі заходи сприяють зменшенню інформаційного перевантаження, яке часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності та формуванням негативних установок. Правильне використання цифрових ресурсів дозволяє не лише уникати надмірного впливу негативної інформації, але й стимулює зосередження на реальних соціальних взаємодіях, що сприяє покращенню загального психологічного благополуччя.

### **Висновки до розділу 3**

У ході проведеного емпіричного дослідження вдалося встановити низку важливих результатів, які дозволяють краще зрозуміти зв'язок когнітивних спотворень із задоволеністю життям осіб, які користуються соціальними мережами. Аналіз даних показав, що дезадаптивні схеми є значущими чинниками, які впливають на психологічне благополуччя, суб'єктивне сприйняття життя та загальний рівень задоволеності життям.

Результати опитувальника дезадаптивних схем (YSQ-3) виявили, що хоча більшість респондентів демонструють низький рівень прояву когнітивних спотворень, окремі схеми, зокрема «надвисокі стандарти/гіперкритичність», «недовіра/скривдження» та «очікування катастрофи», мають високий і дуже високий рівень у значної частини вибірки. Це свідчить про потенційну вразливість окремих груп респондентів до емоційних труднощів, зумовлених когнітивними спотвореннями. Особливо помітними є схеми, пов'язані із самокритичністю та підвищеними очікуваннями до себе, які сприяють негативному впливу на загальний рівень життєвого задоволення.

Результати шкали задоволеності життям (LSS) вказали на помірний середній рівень цього показника серед досліджуваних осіб. Найбільша частка респондентів віднесена до категорії «трохи задоволених», тоді як значна частина демонструє низький рівень задоволеності життям. Лише невеликий відсоток респондентів належить до категорії «дуже задоволених». Ці результати свідчать про те, що для багатьох користувачів соціальних мереж життєве благополуччя може бути знижене, частково через вплив когнітивних спотворень.

Дані модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) показали, що психологічне та фізичне благополуччя, а також задоволеність стосунками, мають значну варіативність серед вибірки. Зокрема, психологічне благополуччя демонструє найбільшу частку респондентів із низьким рівнем, що може бути наслідком впливу негативних когнітивних схем. Загальний показник суб'єктивного благополуччя виявився помірним, проте з великим діапазоном значень, що підкреслює різноманітність у рівнях життєвого благополуччя серед респондентів.

Аналіз шкали ментального здоров'я (MHS) також показав, що значна частина респондентів має низький рівень позитивного ментального здоров'я. Цей показник вказує на недостатню психологічну стійкість та емоційний

баланс у багатьох користувачів соціальних мереж, що може бути пов'язано із когнітивними спотвореннями.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі негативні зв'язки між дезадаптивними схемами та задоволеністю життям. Найсильніші зв'язки спостерігалися для схем «дефективності/сорому», «некомпетентності та неминучих невдач» і «негативізму/песимізму». Ці схеми значно знижують рівень життєвого благополуччя, формуючи песимістичне ставлення до себе, недовіру до власних можливостей та постійне очікування невдач. Схема «соціальної ізоляції/відчуженості» також має суттєвий негативний вплив, що підкреслює важливість міжособистісних зв'язків у контексті задоволеності життям.

Регресійний аналіз показав, що когнітивні спотворення значною мірою визначають рівень задоволеності життям, пояснюючи 57,5% варіації цього показника. Найвпливовішими чинниками виявилися схеми «негативізму/песимізму» (негативний вплив) та «залежності/безпорадності» (позитивний вплив). Це свідчить про те, що хоча певний рівень підтримки з боку інших може бути корисним, песимістичне сприйняття життя є вагомим фактором, який суттєво знижує задоволеність життям.

Загалом результати дослідження підтвердили значущий зв'язок між когнітивними спотвореннями та рівнем життєвого благополуччя, підкреслюючи важливість роботи з дезадаптивними схемами для покращення якості життя користувачів соціальних мереж.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та сформованим завдання дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз когнітивних спотворень дозволив глибше зрозуміти природу цього феномену, його класифікацію, механізми виникнення та вплив на різні аспекти психологічного благополуччя, включаючи задоволеність життям. Когнітивні спотворення визначаються як автоматичні, систематичні помилки мислення, що базуються на викривлених когнітивних схемах і виникають внаслідок обмежених ресурсів обробки інформації та впливу емоційних і соціокультурних факторів. Дослідження підтверджують, що ці спотворення можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними, хоча переважно вони підсилюють негативні емоційні стани, такі як тривожність і депресія, що знижує задоволеність життям. Ключовими типами когнітивних спотворень є катастрофізація, чорно-біле мислення, персоналізація, надмірне узагальнення, мисленнєві фільтри та підтверджувальне упередження.

Формування когнітивних спотворень пов'язане з автоматизацією викривлених когнітивних схем, які зумовлені дитячим досвідом, емоційними тригерами та обмеженнями у когнітивній обробці інформації. Соціальні та культурні фактори, такі як гендерні очікування або вплив медіа, також відіграють важливу роль у розвитку цих викривлень. Нейропсихологічні дослідження показують, що спрощення обробки інформації мозком через когнітивні ілюзії може спричинити викривлене сприйняття реальності.

Когнітивні спотворення мають значний вплив на задоволеність життям. Негативні когнітивні схеми, такі як дискваліфікація позитивного чи дуалістичне мислення, сприяють формуванню незадоволеності життям через посилення негативних емоцій і викривлене сприйняття подій. Частота когнітивних спотворень суттєво корелює з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, а дезадаптивні когнітивні схеми знижують здатність до емоційної регуляції, що ускладнює позитивну оцінку життєвого досвіду.

Соціальні мережі посилюють вплив когнітивних спотворень через механізми алгоритмічних рекомендацій, інформаційних «бульбашок» та соціального порівняння. Активність у соціальних мережах сприяє розвитку таких викривлень, як катастрофізація та підтверджувальне упередження, що знижує загальну задоволеність життям. Негативний вплив цифрового середовища включає підвищення тривожності, емоційної нестабільності та формування викривлених уявлень про себе та інших.

Ефективними підходами до подолання когнітивних спотворень є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та когнітивна реструктуризація, що дозволяють замінити ірраціональні переконання на більш реалістичні й позитивні. Розвиток критичного мислення та когнітивної гнучкості сприяє зменшенню впливу спотворень у повсякденному житті, особливо в умовах цифрового середовища. Таким чином, когнітивні спотворення є важливим чинником, що впливає на рівень задоволеності життям через викривлення сприйняття реальності та емоційну дезадаптацію. Розуміння механізмів їх виникнення та розробка стратегій корекції мають критичне значення для покращення психологічного благополуччя.

2. Аналіз отриманих результатів дозволив визначити особливості прояву когнітивних спотворень серед користувачів соціальних мереж. Зокрема, було виявлено, що хоча більшість респондентів демонструють низький рівень дезадаптивних когнітивних схем, певні спотворення, такі як надвисокі стандарти, негативізм/песимізм, недостатній самоконтроль/самодисципліна та схеми покинення/нестабільності стосунків, мають значну частку респондентів із високими та дуже високими показниками. Ці когнітивні спотворення суттєво корелюють із зниженими показниками життєвого задоволення та суб'єктивного благополуччя.

Результати дослідження за шкалами задоволеності життям (LSS) та суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) також свідчать про наявність значної варіативності в рівнях благополуччя серед респондентів. Помірний середній рівень задоволеності життям не виключає суттєвої частки

респондентів, які демонструють низькі показники, що вказує на труднощі в забезпеченні стабільного життєвого задоволення. Зниження задоволеності життям і благополуччя пов'язане з такими когнітивними схемами, як надвисокі стандарти, негативізм/песимізм, недостатній самоконтроль/самодисципліна, а також із труднощами у соціальній взаємодії, характерними для схем недовіри/скривдження та покинення/нестабільності стосунків.

3. Кореляційний аналіз показав, що дезадаптивні схеми мають переважно негативний вплив на різні аспекти життєвого благополуччя, включаючи психологічне, фізичне, соціальне благополуччя та загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Найсильніші негативні зв'язки виявлено для схем дефективності/сорому, підкорення, емоційної інгібіції, недостатнього самоконтролю/самодисципліни та негативізму/песимізму.

Схема дефективності/сорому продемонструвала найбільший вплив на зниження задоволеності життям, що вказує на важливість сприйняття себе як повноцінного та цінного для підтримання емоційного благополуччя. Схема підкорення також мала суттєвий негативний зв'язок, що підкреслює вплив пасивності, надмірної поступливості та уникнення конфліктів на загальний рівень задоволеності життям. Подібні тенденції спостерігалися для схем емоційної інгібіції та недостатнього самоконтролю/самодисципліни, які вказують на важливість емоційної свободи та саморегуляції для забезпечення життєвого благополуччя.

Висока значущість схеми негативізму/песимізму свідчить про те, що песимістичне сприйняття життя має потужний негативний вплив на всі аспекти благополуччя, зокрема психологічне та суб'єктивне благополуччя. Відповідно, робота з негативними когнітивними установками може бути ключовою у підвищенні рівня задоволеності життям серед користувачів соціальних мереж.

Схеми соціальної ізоляції/відчуженості, покинення/нестабільності стосунків та недовіри/скривдження також мали помітні негативні зв'язки із

соціальними взаємодіями та загальним суб'єктивним благополуччям. Це підкреслює важливість міжособистісних зв'язків для підтримання життєвого задоволення та психологічного стану. Постійний страх перед майбутнім, пов'язаний із схемою очікування на катастрофу, додатково знижує рівень благополуччя, впливаючи на фізичне та емоційне здоров'я.

Регресійний аналіз дозволив виділити найбільш впливові чинники, що визначають рівень задоволеності життям. Найсильніший негативний ефект спостерігався для схем негативізму/песимізму, соціальної ізоляції/відчуженості та некомпетентності/неминучих невдач, що свідчить про їхній ключовий вплив на життєве благополуччя. Водночас схема залежності/безпорадності, несподівано, продемонструвала позитивний вплив, що може вказувати на адаптивний аспект звернення за підтримкою до інших у складних життєвих ситуаціях.

Отримані результати підтверджують, що когнітивні спотворення є важливими предикторами рівня задоволеності життям. Їхній вплив охоплює широкий спектр аспектів благополуччя, включаючи психологічний, фізичний і соціальний рівні. Виявлення негативних когнітивних схем та їх корекція можуть стати основою для розробки ефективних психокорекційних програм, спрямованих на покращення якості життя та зменшення впливу дезадаптивних схем на життєве благополуччя.

4. На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації, спрямовані на подолання когнітивних спотворень та покращення якості життя. Основні рекомендації зосереджені на використанні психотерапевтичних технік, навчанні емоційної регуляції, розвитку соціальних зв'язків, впровадженні стратегій стресостійкості, активізації фізичної та соціальної діяльності, а також дотриманні цифрової гігієни.

Згідно з результатами дослідження, найбільш вираженими когнітивними схемами серед користувачів соціальних мереж є дефективність/сором, негативізм/песимізм та недостатній самоконтроль. Для

їх корекції рекомендовано застосовувати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка сприяє ідентифікації автоматичних негативних думок, їх аналізу та формуванню адаптивних моделей мислення. Такий підхід дозволяє значно зменшити негативний вплив дезадаптивних схем на суб'єктивне благополуччя.

Результати вказують на значний вплив схем емоційної інгібіції, очікування катастроф та покарання на рівень психологічного благополуччя. Рекомендується впроваджувати тренінги з емоційної регуляції, що включають техніки майндфулнес, дихальні практики та когнітивний рефреймінг. Це сприяє зниженню емоційної напруги, управлінню тривожними думками та розвитку стійкості до стресу.

Схеми соціальної ізоляції та покинення мають суттєвий вплив на задоволеність життям. Групові психотерапевтичні програми є ефективними для подолання цих дезадаптивних схем. Такі програми допомагають учасникам формувати позитивний соціальний досвід, розвивати навички ефективної комунікації та налагоджувати міжособистісні стосунки.

Для корекції негативізму/песимізму та очікування катастроф рекомендовано впроваджувати тренінги з розвитку усвідомленого оптимізму та стресостійкості. Ці тренінги включають когнітивне переналаштування, техніки подолання труднощів без надмірного емоційного навантаження та розвиток позитивного ставлення до майбутнього.

Фізична активність і соціальна залученість мають позитивний вплив на емоційний стан і загальне благополуччя. Рекомендується сприяти участі у фізичних вправах, групових заходах і волонтерських програмах. Це допомагає зменшити відчуття самотності, підвищити рівень соціальної інтеграції та загальну задоволеність життям.

Зважаючи на вплив соціальних мереж на формування когнітивних спотворень, важливим є формування навичок цифрової гігієни. Рекомендується обмежувати час перебування в мережі, обирати якісний контент та впроваджувати регулярні перерви у взаємодії із соціальними

медіа. Це дозволяє уникнути інформаційного перевантаження, знижує рівень тривожності та сприяє фокусуванню на реальних соціальних взаємодіях.

Реалізація цих рекомендацій створює основу для покращення якості життя, зменшення впливу когнітивних спотворень та підвищення рівня задоволеності життям серед користувачів соціальних мереж.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська, Л. (2020). Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України, 28-36.
2. Березовська, Л. (2023). Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. Вісник Національного університету оборони України, 21-28.
3. Бехтольд, Д. (2024). Розвиток Я-концепції сучасної молоді під впливом соціальних мереж.
4. Бондар, Д. С. (2024). Когнітивні спотворення та способи їх нейтралізації.
5. Буковська, О. (2022). Переживання стресових і травмівних ситуацій як психологічний феномен. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 1. 252 с., 90.
6. Буцкіх, П. А. (2024). Вплив соціальних мереж на виникнення негативних емоційних станів студентів.
7. Воєводська, О. О. (2023). Психологічні чинники розвитку критичного мислення користувачів соціальних мереж.
8. Войтенко, О. (2022). Проблема суб'єктивного професійного благополуччя особистості у сучасній психології. Вісник національного університету оборони України, 12-20.
9. Габрусєва, Н. В., Потіха, О. Б., Герман, О. М., & Юрик, Н. Є. (2024). Гендерні особливості усвідомлення здобувачами вищої освіти власних когнітивних спотворень. Академічні візії, (28).
10. Гавриленко, О. (2024). Психологічні особливості емоційної саморегуляції студентів-психологів в умовах російсько-української війни.
11. Гриник, І. (2019). Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, (45), 52-62.

12. Гуляєва, А. (2023). Соціально-психологічні особливості системи переконань особистості в кризових умовах. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. К. Прінт Квік, 21.
13. Гупаловська, В. А., & Лень, Н. І. (2015). Психологічні особливості сексуальності жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, (126), 47-56.
14. Дементій, І. В. (2024). Особливості адаптації осіб з ПТСР в умовах війни.
15. Дух, О., Кузьо, О., & Христюк, О. (2023). Значення когнітивних спотворень для психічного здоров'я особистості.
16. Калашнік, Є. О. (2021). Когнітивні упередження як фактор змін в правосвідомості: філософсько-психологічні аспекти.
17. Камінська, А. (2017). Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. Камінська А.
18. Корнован, О. М. (2019). Психологічні особливості задоволеності життям у осіб ранньої дорослості.
19. Косьянова, О. Ю., Косьянова, Е. Ю., & Назарук, О. (2021). Особливості задоволеності життям та оманливості в юнацькому віці.
20. Коць, Є. М. (2018). Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю.
21. Кузіна, Є. І. (2023). Психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини (Doctoral dissertation, Криворізький державний педагогічний університет).
22. Лукашева, Ю. В. (2024). Психологічні особливості жінок ранньої дорослості з різним рівнем задоволеності життям.
23. Магдисюк, Л. І., & Карпук, Ю. Я. (2018). Психологічні особливості якості життя медичних працівників.

24. Мурай, С. Р. (2023). Особливості психологічного стресу у військовослужбовців із різним рівнем життєстійкості.
25. Непочатова, Д. О. (2021). Психологічні особливості жінок з різним рівнем задоволеності життям.
26. Олійник, Г. С. (2024). Соціальні мережі як фактор зростання рівня тривоги та способи її запобігання. Організаційний комітет, 224.
27. Олійник, К. А., & Гліченко, О. О. (2024). Фактори підвищення тривожності особистості в когнітивно-поведінковому підході. Програмний комітет, 129.
28. Опанасенко, Є. (2023). Психологічні особливості емоційного благополуччя у юнацтва з різною залученістю в соціальні мережі.
29. Остапенко, М. Г. (2024). Взаємозв'язок когнітивних викривлень з рівнем психологічного благополуччя студентів.
30. Отич, Д., & Чабан, І. (2022). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 32-42.
31. Попельнюк, В., Угрин, О., & Христук, О. (2023). Дослідження суб'єктивного відчуття благополуччя молоді.
32. Самвелян, І. С. (2024). Самооцінка та самосприйняття жінок та феномен «інстаграмного обличчя» у соцмережах.
33. Хмара, А. Б. (2022). Споживання контенту соціальних медіа як фактор формування образу тіла.
34. Чаплінська, Ю. С., & Казначеев, М. В. (2023). Психологічні особливості сприйняття екологічних ризиків в умовах війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, (16), 56-63.
35. Шрам, В. (2024). Психологічні особливості задоволеності життям студентської молоді.
36. Alhaj, F., Al-Haj, A., Sharieh, A., & Jabri, R. (2022). Improving Arabic Cognitive Distortion Classification in Twitter using BERTopic. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*.

37. Alwawi, A., & Alsaqqa, H. (2023). Protecting the mental health of the future workforce: exploring the prevalence of cognitive distortions among nursing students.. *Nursing management*.
38. Badri, M., Alkhaili, M., Aldhaheeri, H., Yang, G., Albahar, M., & Alrashdi, A. (2022). Exploring the Reciprocal Relationships between Happiness and Life Satisfaction of Working Adults—Evidence from Abu Dhabi. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
39. Bollen, J., Thij, M., Breithaupt, F., Barron, A., Rutter, L., Lorenzo-Luaces, L., & Scheffer, M. (2021). Historical language records reveal a surge of cognitive distortions in recent decades. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118.
40. Bredicean, A., Crăiniceanu, Z., Oprean, C., Riviş, I., Papavă, I., Secoşan, I., Franduş, M., Giurgi-Onocu, C., & Grujic, D. (2020). The influence of cognitive schemas on the mixed anxiety-depressive symptoms of breast cancer patients. *BMC Women's Health*.
41. Cecen, A. (2021). Self satisfaction scale (3S): Development and initial validation of a new measure of subjective well-being. *Current Psychology*, 42, 4555-4566.
42. Choi, J. (2022). Do Facebook and Instagram differ in their influence on life satisfaction? A study of college men and women in South Korea. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*.
43. Cinelli, M., De Francisci Morales, G., Galeazzi, A., Quattrociocchi, W., & Starnini, M. (2021). The echo chamber effect on social media. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118.
44. Delgado-Lobete, L., Montes-Montes, R., Vila-Paz, A., Talavera-Valverde, M., Cruz-Valiño, J., Gándara-Gafo, B., Ávila-álvarez, A., & Santos-Del-Riego, S. (2020). Subjective Well-Being in Higher Education: Psychometric Properties of the Satisfaction with Life and Subjective Vitality Scales in Spanish University Students. *Sustainability*.

45. Deperrois, R., & Combalbert, N (2021). Links between cognitive distortions and cognitive emotion regulation strategies in non-clinical young adulthood.. *Cognitive processing*.
46. Gallego, A., Pérez, A., Fernández, V., Alcántara-López, M., & Sáez, M. (2021). Life satisfaction in adolescents: relationship with parental style, peer attachment and emotional intelligence. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*.
47. Han, J., Leng, X., Gu, X., Li, Q., Wang, Y., & Chen, H. (2021). The role of neuroticism and subjective social status in the relationship between perceived social support and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 168, 110356.
48. Haryadi, R., Aminah, A., & Hayati, S. (2022). Cognitive Distortion While Attending Online Class: Study on Banjar College Student. *Psychocentrum Review*.
49. Hasan, Z., & Sadiq, M. (2022). Cognitive Distortions and Its Relation to some Variables of University Students. *Journal of University of Raporin*.
50. Huang, C. (2020). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68, 12 - 33.
51. Jaffri, A., Mukhtar, S., & Rizvi, S. (2021). Indigenous Mental Health Perspective in Cognitive Distortions: A Cross-Sectional Study of Coping Strategies, Cognitive Distortions and Depression in University Students. , 1, 45-54.
52. Kjell, O., & Diener, E. (2020). Abbreviated Three-Item Versions of the Satisfaction with Life Scale and the Harmony in Life Scale Yield as Strong Psychometric Properties as the Original Scales. *Journal of Personality Assessment*, 103, 183 - 194.
53. Kuzucu, Y., Sariot Ertürk, Ö., Şimşek, Ö. F., & Gökdaş, İ. (2020). Cognitive distortions and problematic Internet use connection: Examining the mediator roles of loneliness and social anxiety by partialling out the effects of social desirability. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 20(1).

- 54.Leng, X., Han, J., Zheng, Y., Hu, X., & Chen, H. (2020). The Role of a “Happy Personality” in the Relationship of Subjective Social Status and Domain-Specific Satisfaction in China. *Applied Research in Quality of Life*, 1-19.
- 55.Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17.
- 56.Ling, R. (2020). Confirmation Bias in the Era of Mobile News Consumption: The Social and Psychological Dimensions. *Digital Journalism*, 8, 596 - 604.
- 57.Lu, S., Yang, L., & Liu, S. (2023). The Significance, Operation Logic, and Coping Methods of Cognitive Competition in the Era of Digital Media. *Academic Journal of Humanities & Social Sciences*.
- 58.Maheshwari, K., & Chadha, Y. (2021). Correlation study between personality traits and cognitive distortions. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 2349-3429.
- 59.Mamchyn, M., & Yarychevska, Y. (2023). The impact of cognitive distortions of economic development. *Management and Entrepreneurship in Ukraine: the stages of formation and problems of development*.
- 60.Marciano, L., Albanese, E., Viswanath, K., & Camerini, A. (2023). The Protective Role of Social-Oriented Digital Media Use in Children’s and Adolescents’ Life Satisfaction During the Covid-19 Pandemic. *European Journal of Health Communication*.
- 61.Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics Informatics*, 59, 101556.
- 62.Masciantonio, A., Bourguignon, D., Bouchat, P., Balty, M., & Rimé, B. (2020). Don’t put all social network sites in one basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, and their relations with well-being during the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, 16.

63. McComb, C., Vanman, E., & Tobin, S. (2023). A Meta-Analysis of the Effects of Social Media Exposure to Upward Comparison Targets on Self-Evaluations and Emotions. *Media Psychology*, 26, 612 - 635.
64. Mercan, N., Bulut, M., & Yüksel, Ç. (2021). Investigation of the relatedness of cognitive distortions with emotional expression, anxiety, and depression. *Current Psychology*, 42, 2176-2185.
65. Morales-I-Gras, J. (2020). Cognitive Biases in Link Sharing Behavior and How to Get Rid of Them: Evidence from the 2019 Spanish General Election Twitter Conversation. *Social Media + Society*, 6.
66. Naslund, J., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 245 - 257.
67. Nazneen, S., & Pagare, P. (2023). Cognitive Distortion and Life Skills. *International Journal For Multidisciplinary Research*.
68. Nela, A., & Parruca, E. (2023). Impact of Social Media Disinformation and of Fake News Overexposure on the Actual Capacities and the Psychological Wellbeing During the Covid-19 Pandemic: a Systemic Literature Review. *The Global Psychotherapist*.
69. Ota, M., Takeda, S., Pu, S., Matsumura, H., Araki, T., Hosoda, N., ... & Kaneko, K. (2020). The relationship between cognitive distortion, depressive symptoms, and social adaptation: A survey in Japan. *Journal of affective disorders*, 265, 453-459.
70. Özdemir, İ., & Kuru, E. (2023). Investigation of Cognitive Distortions in Panic Disorder, Generalized Anxiety Disorder and Social Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 12.
71. Özparlak, A., & Karakaya, D. (2022). The associations of cognitive distortions with internet addiction and internet activities in adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 35(4), 322-330.

72. Pennington, N. (2021). Communication outside of the home through social media during COVID-19. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100118 - 100118.
73. Pretorius, T., & Padmanabhanunni, A. (2022). Assessing the cognitive component of subjective well-being: Revisiting the satisfaction with life scale with classical test theory and item response theory. *African Journal of Psychological Assessment*.
74. Rüter, L., Jahn, J., & Marksteiner, T. (2023). #influenced! The impact of social media influencing on self-esteem and the role of social comparison and resilience. *Frontiers in Psychology*, 14.
75. Ryff, C., Boylan, J., & Kirsch, J. (2020). Disagreement about recommendations for measurement of well-being.. *Preventive medicine*, 139, 106049 .
76. Ryou, Y., Wang, M., & Martin, P. (2023). Financial satisfaction and personality in older adults. *Innovation in Aging*, 7, 946 - 946.
77. Santisi, G., Lodi, E., Magnano, P., Zarbo, R., & Zammitti, A. (2020). Relationship between Psychological Capital and Quality of Life: The Role of Courage. *Sustainability*.
78. Sapmaz, F. (2023). Relationships between Cognitive Distortions and Adolescent Well-Being: The Mediating Role of Psychological Resilience and Moderating Role of Gender. *International Journal of Psychology and Educational Studies*.
79. Şimşek, O. M., Koçak, O., & Younis, M. Z. (2021). The impact of interpersonal cognitive distortions on satisfaction with life and the mediating role of loneliness. *Sustainability*, 13(16), 9293.
80. Song, S., Choi, B., Park, H., & Kang, M. (2023). Employment and life satisfaction in later life: the mediating role of subjective expectation. *Innovation in Aging*, 7, 664 - 664.
81. Soto-Rubio, A., Del Carmen Giménez-Espert, M., & Prado-Gascó, V. (2020). Effect of Emotional Intelligence and Psychosocial Risks on Burnout, Job

- Satisfaction, and Nurses' Health during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17.
82. Stella, M. (2021). Cognitive network science for understanding online social cognitions: A brief review. *Topics in cognitive science*.
83. Tauscher, J., Lybarger, K., Ding, X., Chander, A., Hudenko, W., Cohen, T., & Ben-Zeev, D. (2022). Automated Detection of Cognitive Distortions in Text Exchanges Between Clinicians and People With Serious Mental Illness.. *Psychiatric services*, appips202100692 .
84. Wang, Y., & Singh, L. (2023). Mitigating demographic bias of machine learning models on social media. *Proceedings of the 3rd ACM Conference on Equity and Access in Algorithms, Mechanisms, and Optimization*.
85. Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C., & Schoemann, A. (2020). How and Why Social Media Affect Subjective Well-Being: Multi-Site Use and Social Comparison as Predictors of Change Across Time. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1673 - 1691.
86. Wuth, A., Mishra, S., Beshai, S., & Feeney, J. (2021). Experiences of developmental unpredictability and harshness predict adult cognition: An examination of maladaptive schemas, positive schemas, and cognitive distortions. *Current Psychology*, 41, 7155-7165.
87. Xie, J., Zhang, H., Zhang, X., Yin, M., Yang, J., Chen, K., Xiong, J., & Chen, Y. (2022). The mediating role of personal values between COVID-19-related posttraumatic growth and life satisfaction among Chinese college students: A two-wave longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 13.
88. Yang, X., Ebo, T., Wong, K., & Wang, X. (2023). Relationships between psychological flexibility and internet gaming disorder among adolescents: Mediation effects of depression and maladaptive cognitions. *PLOS ONE*, 18.
89. Yang, Y., Liu, K., Li, S., & Shu, M. (2020). Social Media Activities, Emotion Regulation Strategies, and Their Interactions on People's Mental Health in COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17.

90. Yin, H. (2020). Cognitive Distortion in Suicidal Behavior. *Scholarly Journal of Psychology and Behavioral Sciences*.
91. Yuan, Z., Xiang, Y., & Chen, Z. (2021). Mindfulness Associates Life Satisfaction: The Mediating Role of Internal Control and the Presence of Meaning in Life. *International Journal of Mental Health Promotion*.
92. Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2021). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 127, 107050 - 107050.
93. Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2023). Social media use, perceived social support, and well-being: Evidence from two waves of surveys peri- and post-COVID-19 lockdown. *Journal of Social and Personal Relationships*.
94. Zheng, L., Miao, M., & Gan, Y. (2020). Perceived Control Buffers the Effects of the COVID- 19 Pandemic on General Health and Life Satisfaction: The Mediating Role of Psychological Distance. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 12, 1095 - 1114.