

Міністерство освіти і науки України

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

Захожа Софія Денисівна

«Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів»

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня

бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:

Доктор психологічних наук, професор

Волинець Наталія Валентинівна

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи

Кандидат соціологічних наук, доцент

Люта Леся Петрівна

(підпис)

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	8
1.1 Основні підходи визначення психологічного благополуччя в сучасній психології	8
1.2 Вікові особливості особистості юнацького віку.....	15
1.3 Особливості впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів	21
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ	36
2.1 Програма та інструментарій емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів.....	36
2.2 Характеристика вибірки досліджуваних	44
2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів	45
Висновки до розділу 2	57
РОЗДІЛ III. ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ	59
3.1 Тренінгова програма зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів.....	59
3.2 Результати апробації тренінгової програми зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів.....	63
3.3 Рекомендації щодо зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів	66
Висновки до розділу 3	68

ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В нашій швидко змінюваній, динамічній реальності, де соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо для молодого покоління, тема впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя набуває важливого значення. Студенти, які знаходяться на одному з вирішальних етапів свого розвитку, надзвичайно вразливі до зовнішніх впливів, зокрема до тих, що приходять з онлайн-простору. Тому виникає необхідність вивчення психологічних чинників благополуччя особистості, особливо в умовах економічної та соціальної кризи, яка має місце у нашій країні. Виникає проблема визначення психологічних та особистісних факторів оптимального функціонування в умовах відсутності сприятливого середовища для благополуччя. Психологічне благополуччя особистості розглядається як показник реалізації її особистісної спрямованості, який проявляється у відчутті щастя, задоволеності життям та собою. Даний феномен охоплює всі аспекти життя людини і свідчить про її здатність до самореалізації та саморозвитку. Використання соціальних мереж може мати різноманітний вплив на психічне здоров'я особистості. Дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя не тільки є способом отримання якісних даних для вивчення взаємозв'язку, а також може посприяти можливості використання цих платформ для його покращення.

Мета – виявити вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів та розробити програму зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості юнацького віку.
2. Розробити та провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів.

3. Розробити тренінгову програму зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів та провести її апробацію.

4. Запропонувати рекомендації щодо зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів.

Об'єкт – психологічне благополуччя студентів.

Предмет – вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів.

Гіпотеза дослідження – вихідною гіпотезою дослідження є припущення щодо можливого негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів. Соціальні мережі, хоча і є важливим інструментом для комунікації та обміну інформацією, можуть також стати джерелом значного психологічного навантаження. Та цей вплив може бути пом'якшений за умови, якщо студенти здійснюють контроль за своїм часом в мережі та різновидом контенту, який вони споживають.

Методи дослідження – для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було обрано такі методи дослідження:

– теоретичні – теоретикометодологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень;

– емпіричні – спостереження, опитування, анкетування, тестування;

– методи обробки даних – узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження, метод кореляційного аналізу Пірсона, метод статистичного t-критерію Стьюдента.

Комплекс психодіагностичних методик склали:

1. Анкета з'ясування особливостей інтернет-спілкування (О.В. Зінченко);

2. Тест на інтернет-залежність (К. Янг);

3. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма (MHC-SF-UA)» (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак);

4. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко);

5. Скринінговий опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10 (адаптація О. О. Сердюк, Б. О. Базима).

Теоретичне значення дослідження полягає у покращенні нашого розуміння того, як соціальні мережі впливають на психічне здоров'я людей, зокрема студентів. Проведення систематичних досліджень узагальнює та структурує існуючі знання про вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості для формування відповідей на запити сучасної дослідницької думки. У сучасній психологічній літературі представлено достатню кількість наукових праць, пов'язаних із дослідженнями психологічного благополуччя особистості. Однак лише обмежена кількість досліджень розглядає зв'язок використання соціальних мереж з рівнем психологічного благополуччя респондентів. Оскільки соціальні мережі є відносно новим явищем, потенційні зв'язки між їх використанням та психічним здоров'ям в сучасних реаліях досі широко не досліджувалися.

Дипломна робота розширила погляд на дану проблематику та вказує на необхідність майбутніх досліджень та забезпечення їх відповідності найактуальнішим проблемам та викликам у цій галузі для розробки нових теорій та гіпотез про те, який вплив соціальні мережі чинять на користувачів, допомагає зрозуміти, як молодь взаємодіє одним з одним та з інформацією, якою користуються в цифрову епоху.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що на основі їх аналізу маємо можливість розробити рекомендації щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді.

На сторінках даного дослідження представлено технологію роботи зі студентами, які схильні до надлишкової активності у інтернет-просторі, задля підвищення їх свідомого ставлення до користування соціальними мережами.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка,

Київського національного економічного університету та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». У дослідженні взяли участь 58 осіб віком від 16 до 26 років, з них: 39 осіб – дівчата та 19 осіб – хлопці.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 74 найменувань та 5 додатків. Робота містить 6 таблиць та 7 рисунків. Основний обсяг роботи складає 70 сторінок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1 Основні підходи визначення психологічного благополуччя в сучасній психології

Тема психологічного благополуччя особистості турбує вітчизняних та зарубіжних науковців минулих історичних періодів і сьогодення. У процесі дослідження змісту концепції та явища психологічного благополуччя науковці пропонували різноманітні варіанти трактування, розглядали поняття, теоретичні підходи. Сучасна проблематика вивчення даної теми має особливу актуальність, адже сутність життя людини спрямована на досягнення особистого психологічного благополуччя.

Дослідження феномену психологічного благополуччя стало предметом наукового дослідження зарубіжних психологів у межах виникнення окремого позитивного напрямку психології в 20-х роках минулого століття [12]. Ш. Л. Гейбл і Дж. Хайдт визначають позитивну психологію як дослідження умов та процесів, що сприяють процвітанню або оптимальному функціонуванню людей, груп та інституцій [40].

Психологічне благополуччя пов'язане з екзистенціальним переживанням людиною ставлення до власного життя (Е. Фромм, Р. Мей) [23, 55]. Дослідники різних галузей знання вважають, що суб'єктивна оцінка задоволеності особистості буттям визначає і її суб'єктивну реальність (Н. Бредбурн, М. Чіксентмігаї) [31, 34].

Питання психологічного благополуччя особистості розглядали у своїх роботах такі науковці, як Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, Н. Бредбурн, Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Раян, Е. Десі, А. Адлер, М. Селігман, Т. М. Титаренко, Л. З. Сердюк, Н. В. Волинець, С. Г. Пост, Др. С. Прія, Ю. І. Кашлюк [25, 31, 36, 57, 56, 26, 62, 20, 18, 1, 51, 38, 11].

Зокрема Ю. М. Швалб у своїх працях зазначає, що психологічне благополуччя розглядалося як міфолого-психологічний конструкт. У такому вимірі поняття благополуччя тлумачилося не як наслідок активної дії самого носія благополуччя, а як поєднання конструктів долі, щастя і удачі. Особистісне благополуччя визначалося дією над-індивідуального суб'єкта. Протестантська етика внесла свої корективи у зазначену вище модель та піддала її критиці: благополуччя має здобуватися особистістю самостійно, а вищі сили тільки дають благословення на людські праведні зусилля [25].

О. Л. Вернік описує, що від початку науково-психологічних досліджень до сучасності підходи до вивчення благополуччя поділилися на два основних напрями. Один з цих напрямів, відомий як «гедоністична традиція», зосереджується на зв'язку благополуччя з дихотомічними емоційними станами задоволеності та незадоволеності, щастям та нещастям [25]. Представники цього напрямку (Н. Бредбурн, Д. Канеман, Е. Дінер й Н. Шварц та ін.), підкреслюють важливість переважання позитивних відчуттів у визначенні благополуччя, вважаючи задоволення ключовим аспектом його досягнення [31, 44].

Другий напрям, відомий як «евдемоністичний підхід» (К. Ріфф, Б. Сінгер, Р. Райан, Е. Десі та ін.), спрямований на позитивне психологічне функціонування та особистісний розвиток. Представники цього напрямку розглядають благополуччя як «добрий дух», що пов'язаний зі здоровою волею та загальним саморозвитком [25].

Підсумовуючи можна сказати, що історично в психології сформувалося подвійне розуміння благополуччя як суб'єктивного та психологічного, де суб'єктивне досягається шляхом задоволення, а психологічне шляхом особистісного процвітання.

Н. Бредбурн є представником суб'єктивного підходу до розуміння психологічного благополуччя. Дослідник стверджував, що всі життєві ситуації можуть викликати або радість, або розчарування, і залишають певний відбиток у свідомості людини у вигляді емоційного стану. Неприємні, досадні події у

житті накопичуються як негативний афект, тоді як події, що приносять задоволення, радість, дають можливість відчувати стан щастя, сприяють накопиченню позитивного афекту. Загалом, психологічне благополуччя конкретної особи визначається її власним ставленням, тому при такому підході психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивне відчуття щастя й задоволеності. Можна сказати, що психологічне благополуччя людини залежить від співвідношення між рівнем позитивних переживань та негативних [31].

Е. Дінер зауважує, що психологічне благополуччя пов'язане з почуттям наповненості, значущості життя як засобу досягнення обраних цілей. Науковець акцентує увагу на тому, що дослідження психологічного благополуччя має спиратися не лише на прямий показник благополуччя, а також на індивідуальну сферу значимого, внутрішню, особистісну систему координат, з якою людина співставляє своє світобачення, та, відповідно, оцінює власне благополуччя. Важливою характеристикою благополуччя є його широта, що включає успішність у всіх сферах життя та діяльності людини [36].

На противагу суб'єктивному підходу, об'єктивістський підхід пов'язує психологічне благополуччя із реалізацією особистісного потенціалу, а не з індивідуальним самопочуттям. А сама об'єктивність досягається через зовнішній показник – оцінку. К. Ріфф внесла вагомий внесок у розробку моделі психологічного благополуччя на основі ґрунтового аналізу моделі М. Ягоди, дослідження Н. Бредбурна та Е. Дінера, виділення серед концепцій різних авторів аспектів позитивного функціонування особистості, пошуку точок перетину поглядів відомих науковців на дане питання [58].

Психологиня пропонує структуру психологічного благополуччя, що спирається на ідеї гуманістичної психології, а саме на поняття «повноцінно функціонуюча особистість» (К. Роджерс), «самоактуалізація» (А. Маслоу), «воля до сенсу» (В. Франкл), «базові життєві прагнення» (Ш. Бюлер), та

включає 6 компонентів, які виявляють позитивне психологічне функціонування:

- наявність цілей і захоплень, що надають життю сенсу;
- позитивне сприйняття себе та свого минулого;
- вміння ефективно управляти середовищем задля задоволення власних потреб і досягнення цілей;
- особистісна спрямованість до постійного розвитку і самореалізації;
- підтримка позитивних взаємовідносин, автономність, що визначається здатністю слідувати власним переконанням [57].

Зазначені компоненти, за висновком К. Ріфф, є ключовими благами для психічного здоров'я, стійкості і добробуту особистості.

Дослідження Р. Раян та Е. Десі стосуються теорії самодетермінації, яка припускає, що особистісне благополуччя людини пов'язане з базовими психологічними потребами, такими як потреба в автономії та компетентності. Автономія розглядається авторами як здатність до внутрішньої саморегуляції поведінки, а її проявом є довіра та відсутність зовнішнього контролю. Потреба у компетентності виражається через бажання мати вплив на оточення, що пропонує діяльність з належним рівнем складності, та успішну активність в ньому. У своїй теорії автори зазначають, що підвищення рівня благополуччя безпосередньо залежить від соціального середовища, що має сприяти задоволенню потреб особистості [56].

А. Адлер розглядав проблему задоволеності життям як ключовий аспект людського існування, що базується на соціальному інтересі. Він вважав, що люди формують свої уявлення, цілі, та відповідно до них стратегію і життєвий план, на основі власних фантазій і мрій. Тоді задоволеність життям людини залежить від того, наскільки воно відповідає її очікуванням [26].

М. Селігман стверджує, що за структурою благополуччя схоже з поняттями «погода» і «свобода»: воно не має вираження через єдиний показник, а забезпечується кількома елементами – складовими благополуччя,

і кожна складова вимірна. За своєю суттю теорія благополуччя – теорія добровільного вибору, де кожен елемент повинен відповідати трьом критеріям: сприяти благополуччю, являтися самоціллю, піддаватися опису та виміру незалежно від інших складових (самостійність). Наведеним вимогам відповідають п'ять елементів. В 2012 році М. Селігман презентував теоретично-практичну модель благополуччя особистості «PERMA»:

1. Позитивні емоції. Суб'єктивні показники, а саме щастя та задоволеність життям тепер не окремі явища, а лише фактори теорій благополуччя.

2. Залученість, суцільна включеність у справу. Задоволення предмет теперішнього, тоді як залученість предмет минулого. У стані потоку ми зазвичай нічого не відчуваємо і ні про що не думаємо, і тільки після якогось часу можемо оцінити свою діяльність як позитивну.

3. Позитивні стосунки з оточенням. М. Селігман уточнює, що благополуччя не здобувається окремо від взаємодії з навколишнім світом. Спільною обставиною для кращих моментів вашого життя є зв'язок з іншими людьми. «Інші люди – найкращий засіб від невдач і найбільша удача».

4. Сенс. Приналежність до чогось більшого та слідування йому спрямовує людське буття до досягнення та задоволення.

5. Досягнення. Множити досягнення має сенс лише для примноження благополуччя. Стверджується, що благополуччя не просто критерій особистого вибору, а показник ефективності.

М. Селігман підсумовує, що благополуччя не зводиться до однієї зі складових окремо, але кожна з них сприяє благополуччю [62].

Т. М. Титаренко розглядає психологічне благополуччя як відчуття здатності до активної творчості у власному житті, здобуття нового досвіду у сутнісно нових ситуаціях. Особистість, втрачаючи інтерес до нового, та перебуваючи у рутинному режимі, поступово втрачає задоволення від щоденного життя. Важливою складовою досягнення психологічного благополуччя є готовність до виходу з зони комфорту, пластичність дій та

рішень, здатність адаптуватись до змін на вимоги соціуму. Психологічне благополуччя в основному залежить від позитивних міжособистісних відносин у значущих спільнотах, рівня самореалізації та цілісності. Діяльність внутрішньо стійких гармонійних особистостей є спрямованою на особистісний розвиток [20].

Л. З. Сердюк пропонує розглядати психологічне благополуччя як комплексний показник, який відображає ступінь спрямованості особистості на реалізацію позитивного функціонування та відповідно до задоволеності власним життям. Як інтегральний аспект особистості, психологічне благополуччя залежить від реалістичності, структурованості, узгодженості між минулим, теперішнім і майбутнім, системи цінностей, а також планів і прагнень [18].

Н. В. Волинець розглядає переживання особистістю благополучної ситуацій, як гармонійне співвідношення між нагальною потребою і можливістю її задоволення в поточному контексті [1].

С. Г. Пост виділяє, що вплив комунікативного фактору на задоволеність життям має особливе значення. Комунікація, відчуття належності до певної групи, гармонія з оточенням сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя. Важливою є не кількість контактів, а якість взаємодії та її значущість для особистості. Ще одним фактором задоволеності є схильність до просоціальної діяльності, такої як підтримка, взаємодопомога, альтруїзм. Людина, яка дбає лише про свої особисті інтереси, не зможе досягти високого рівня психологічного благополуччя, навіть якщо має матеріальний успіх чи визнання. Підставою до цих тверджень є наукові дослідження, які пов'язують переживання позитивних емоцій від привнесення користі соціуму та благополуччям, здоров'ям і тривалістю життя [51].

Др. С. Прія характеризує психологічне благополуччя як ідеальний баланс у всіх аспектах життя людини. Особистість, зазначає науковиця, у стані психологічного благополуччя може легко впоратися з будь-якою проблемою свого життя і зберегти позитивний погляд на світ. Психологічне благополуччя

– це поєднання фізичних, психічних і соціальних аспектів будь-якої людини. Фізичне благополуччя означає, наскільки особистість фізично підготовлена, що може визначатися звичками сну, потенціалом фізичних навантажень, схильністю до шкідливих звичок тощо. Психічне благополуччя вказує на здатність людини екологічно справлятися зі стресом. Соціальне благополуччя визначається соціальною прийнятністю в групі, тому позитивний і активний соціальний характер на пряму сприяє соціальному благополуччю. Дослідниця описує особистість з хорошим психічним здоров'ям як таку, що може легко аналізувати та інтерпретувати ситуації, вносити корективи в навколишнє середовище, приймати правильні рішення та бути задоволеною собою [38].

Ряд зарубіжних науковців вважає, що чинники психологічного благополуччя пов'язані з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, схильність до оптимістичного бачення та трактування подій, емоційна пластичність [54]. Виявлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя значно залежить і від середовища, життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки [41].

На основі аналізу різних підходів щодо визначення психологічного благополуччя, Ю. І. Кашлюк виділяє основні складові та чинники психологічного благополуччя:

1. Задоволеність життям як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка.
2. Функціональний статус, який включає психічний і психофізіологічний стан, а саме відсутність негативних впливів на організм та психіку, що є необхідною складовою благополуччя.
3. Ціннісно-мотиваційна сфера, що регулює направленість життя, та охоплює індивідуальну систему пріоритетів.
4. Уміння використовувати наявний обсяг можливостей для отримання результату, досягати гармонії між потребами і можливостями.
5. Соціальна підтримка, наявність сприятливого соціального оточення, благополуччя значущих людей, безпосередньо пов'язаних з широтою образу «Я».

6. Віра та впевненість у власних здібностях як фактор подолання негативних ситуацій, відчуття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішніх протиріч.

7. Самоефективність, можливість у досягненні обраних цілей, наявність змістотворних перспектив [11].

Варіативність підходів до визначення психологічного благополуччя дає нам розуміння, що наразі не існує одностайної думки науковців щодо механізмів формування та структурних компонентів даного явища.

1.2 Вікові особливості особистості юнацького віку

Юність – перший період дорослого самостійного життя. Хронологічні межі юнацтва в психологічній літературі визначаються по-різному. Найчастіше психологи виділяють ранню юність, або старший шкільний вік (14-15 – 17-18) і пізню юність (від 18 до 23-25 років). Даний віковий період відзначається завершенням фізичного розвитку тіла та, відповідно, зменшенням впливу біологічних факторів на психіку. Доцільно буде зауважити, що фізично зріла особистість, не завжди може мати рівноцінний рівень соціальної та психологічної зрілості.

Існує ряд вікових особливостей, що притаманні юнацькому періоду: становлення ідентичності, нестабільність, зосередженість на розвитку своєї особистості, відчуття невизначеності між минулим підлітковим і дорослим життям, ентузіазм, завзятість та відкритість до майбутніх можливостей [3].

Це період активної діяльності, коли молоді люди, досліджуючи різні сфери свого життя, поступово рухаються до стійкого вибору. Випробовуючи доступні можливості, молодь ідентифікує себе, приходять до розуміння власних індивідуальностей, своїх можливостей та обмежень, переконань, цінностей та власне свого місця в суспільстві. Вважається, що самостійні пошуки відповідей на життєві запитання і сумніви щодо їх правильності, що характерні для юнацького віку, сприяють гармонійному формуванню особистості. Ті, хто пройшли через цей процес, в подальшому почуваються

більш незалежними, гнучкими у проблемних ситуаціях, мають глибше мислення, зіставляючи з тими, у кого цей процес пройшов менш насичено [6].

Особистість в цьому віці, здебільшого, схильна до нестабільності, оскільки апробує різні моделі поведінки, впадає в популярним тенденціям, піддається різним впливам з боку дорослого суспільства.

Швидкий темп соціального прогресу, зменшення впливовості сімейних зв'язків, розмаїття та доступність вибору професії, експериментування з життєвим стилем сприяють формуванню нового образу молоді, який акцентується на самовизначенні, на потребі бути визнаним, виділеним серед інших однолітків і дорослих. Перед молоддю постає ряд актуальних проблем, при тому ціннісна ієрархія може змінюватися з плином поколінь. Юнацтво це вік зосередженості на собі. Початкове доросле життя являє собою перехідний період від залежності від батьків до довгострокових зобов'язань перед власним майбутнім. Більшість молодих людей переїжджають із батьківського дому, аби досліджувати світ нових можливостей самотужки [29].

Визначення поняття юності як процесу онтогенезу залежить від напрямку досліджень різних авторів, того чи іншого підходу у науці.

На кожному етапі життєвого циклу суспільство ставить перед особистістю конкретні завдання, успішне вирішення яких залежить від індивідуального розвитку та культурної специфіки суспільства. Процес виконання цих завдань полягає у встановленні оптимального співвідношення між внутрішніми і зовнішніми домаганнями. У психосоціальной теорії Е. Еріксона основним завданням юності є досягнення ідентичності, пошук та становлення несуперечливого образу себе в умовах варіативності життєвого вибору [39].

Е. Шпрангер вважав, що в юності відбувається включення молодої людини в культуру, «в об'єктивний і нормативний дух даної епохи». Науковець розробив культурно-психологічну типологію юнацького віку, в якій описуються три типи особистості в стадії проходження періоду юності,

яка характеризується цілісним засвоєнням норм та цінностей суспільства і справжнім передом до дорослого життя.

Перший тип визначається різким, бурхливим, кризовим перебігом, коли юність відчувається як друге народження, в результаті якого виникає нове «Я». Другий сценарій розвитку – плавне, повільне, поступове зростання, коли молода людина долучається до дорослого життя без глибоких і серйозних зрушень у власній особистості. Третій представляє такий тип розвитку, коли особа сама активно і свідомо формує та виховує себе, долаючи силою волі внутрішні тривоги та кризи. Він характерний для людей з високим рівнем самоконтролю та самодисципліни. Головними новоутвореннями цього віку, за Е. Шпрангером, є відкриття нового «Я», виникнення рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності [63].

Бажання зрозуміти самого себе супроводжується рефлексією та глибинними міркуваннями. Оцінюючи свої сильні та слабкі сторони, молодь починає аналізувати оточення, порівнювати свої задатки з чужими, підмічає схожості і відмінності. При наявності адекватної самооцінки, розмірковування такого плану підштовхують до певних суджень, які спрямовані на самовдосконалення [2]. Самооцінка – віра та впевненість у власних силах та цінності [72]. Мотивом самооцінки можна вважати особисте спрямування на переживання здебільш позитивного ставлення до себе ніж негативного.

Юнацтво це час особистих відкриттів, що сприймаються винятковими. Проте схильність визначати свій досвід як неповторний може призвести до непорозумінь та певної закритості, адже в основі лежить уявлення, що ти сам на сам зі своїми переживаннями та проблемами.

Процес стабілізації особистості є провідною ідеєю періоду юності, молода людина будує стійку систему власних поглядів на світ і усвідомлення свого місця в ньому, що визначає власне світогляд [22]. З цим пов'язаний юнацький максималізм, схильність до активного захисту своєї думки та переконань. Основним здобутком даного вікового періоду є самовизначення

як професійне, так і особистісне, що пов'язане з остаточним формуванням світосприйняття.

У цей період відбувається активний розвиток інтелектуальних здібностей, що призводить до розширення світосприйняття, можливостей уяви, спектру суджень та чутливості. Засвоєння цих якостей сприяє ефективному пізнанню, що відкриває перед молодими людьми нові запитання і міркування, які можуть як ускладнити, так і збагатити їхнє життя. Розвиток когнітивних здібностей виражається у більш абстрактному мисленні, що впливає на пластичність ходу думок та схильність до моральних роздумів.

Для молоді властивий стан інтровертованості, де самотність розглядається як можливість для розвитку та реалізації своїх здібностей. Усамітнення в юнацькому віці та усамітнення в дорослому віці має різні причини та цілі. Дорослі, перебуваючи наодинці, зазвичай відсторонюються від звичних соціальних ролей, а юнаки програють ті ще недоступні ролі, які їм більше імпонують. Проте особливу увагу слід звертати на стан моральної самотності, особливо, якщо він виникає поряд з фізичною самотністю. Молода людина, яка є самотньою, може мати відчуття сильного протиріччя між своїм становищем та тим, у якому вона намагається бути [13].

На етапі юнацтва, людина починає задумуватися щодо своєї прихильності до таких категорій як добро або зло. Поняття честі, гідності, права та обов'язку займають важливу позицію в системі неутилітарних цінностей.

Американський науковець Р. Хевігерст виділяє 8 завдань проходження періоду юнацтва:

1. Встановлення гетеросоціальності, нових і більш усвідомлених стосунків з однолітками: навчитися дивитися на дівчат як на жінок, а на хлопців як на чоловіків, стати дорослим серед дорослих, навчитися працювати з іншими заради спільної мети, нехтуючи особистими почуттями, навчитися керувати, не домінуючи.

2. Спрямування до чоловічої або жіночої соціальної ролі: прийняти та засвоїти схвалену суспільством дорослу чоловічу або жіночу соціальну роль.

3. Прийняти свою конституцію тіла та раціонально користуватися його можливостями: мати адекватне уявлення щодо своєї статури, використовувати здібності ефективно.

4. Становлення емоційної депривації від батьків та інших значущих дорослих: розвивати прихильність до батьків без залежності від них.

5. Досягнення впевненості в економічній незалежності: відчутти здатність власноруч заробляти на життя.

6. Вибір і підготовка до професійної діяльності: навчання з метою здобуття професії, враховуючи особистісні схильності.

7. Підготовка до сімейного життя: отримати знання, необхідні для ведення домашнього господарства та виховання дітей, відповідальність у стосунках з партнером.

8. Розвиток інтелектуальних навичок, необхідних для активної громадянської позиції: відповідально ставитися до електорального вибору, розвивати навички, необхідні для ефективного вирішення проблем сучасної демократії [42].

Стосунки юнаків з дорослими зберігаються на певній відстані, а більш щира комунікація відбувається з однолітками [28]. Для молоді характерний егоцентризм у комунікації, оскільки потреба у вираженні власних думок є більш пріоритетною, ніж сам предмет розмови. Стійкість дружніх зв'язків обумовлена збільшенням їх вибірковості, посилюється й рівень психологічної близькості, коли у взаємодії виникають більш душевні та турботливі почуття. У молодому віці важливою стає тема знаходження однодумців, співпраці з новими цікавими людьми та зміцнення зв'язків зі референтною групою. Ці потреби юним людям простіше задовольнити саме за допомогою соціальних мереж.

Дослідження науковців Чиказького Університету показують, що період між 22-28 роками представляє собою час, коли встановлюється найбільша кількість дружніх стосунків, що мають тенденцію супроводжувати людину до кінця її дорослості. Зв'язок в тому, що юнацтво це етап самостійної діяльності, коли люди обирають собі друзів з власних причин, а не на підставі середовищного контексту та впливу батьків [43].

Порівнюючи дослідження щодо підліткової ідентичності та юнацької, Д. Арнетт вказує на важливу між ними відмінність, що виражається у ступені серйозності намірів. Професійна діяльність у підлітковому віці в основному спрямована на початок засвоєння відчуття відповідальності та самостійного заробітку грошей на розважальні витрати. Закоханість у підлітковому віці, описується науковцем як почуття більш тимчасове, а симпатія – експериментальною. На відміну від підліткового періоду, робота у роки юнацтва набуває ступеня достатньої серйозності та значимості для особистості, оскільки молоді люди починають уявляти довгострокову модель свого життя і те, як робота вписується у цю картину. Вибір романтичного партнера юнаки розглядають з врахуванням вагоміших причин, таких як особистісні цінності, життєві цілі та потенціал для довгострокового стосунків.

Слід відмітити, що молоді люди, продовжуючи пізнавати дорослий світ, також схильні до переживання різних ситуацій в контексті розваги заради отримання досвіду. Арнетт посилається на фразу, що поширена серед сучасної молоді – YOLO (You Only Live Once). В дослівному перекладі – Ти Живеш Лише Один Раз, що трактується як спробуй зараз, перш ніж буде занадто пізно [27].

Можна сказати, що з розвитком суспільства, вікові межі певних періодів життя людини стають все більш нечіткими, а потенціал можливостей особистісного росту зростає. Світові зміни відбуваються настільки швидко, що батькам молодих юнаків, які все ще керуються звичками попередньої епохи, потрібно розуміти нові контексти, в яких живуть їхні діти. Прийняття

того факту, що шлях до дорослості тепер інакший, полегшить входження колишнього підлітка в новий життєвий етап.

1.3 Особливості впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів

У світлі останніх подій українське суспільство було змушене перенести майже всю свою діяльність у онлайн. Проникаючий вплив цифровізації помітний на всіх рівнях соціальної сфери життєдіяльності людини. Більшу частину свого часу ми проводимо в інтернет мережі, логічним є і звикання до неї. Якщо соціальні медіа грають у нашому житті таку велику роль, то дуже важливо розуміти, як вони впливають на нас.

42% населення світу – 3,2 мільярди людей використовують соціальні мережі [5]. Однак, лише нещодавно науковці почали досліджувати зв'язок між активним користуванням соціальними медіа та психічним здоров'ям [47]. Соціальні мережі такі як Facebook, Instagram, TikTok, Telegram набули значної популярності серед молоді в останні роки, головним чином завдяки стрімкому розвитку інформаційно-комунікаційних технологій, які зробили Інтернет доступнішим. Мобільні пристрої з доступом до Інтернету можна використовувати будь-де та будь-коли. Популярність соціальних мереж серед молоді визначається певними факторами. Даний медіа-простір виконує ряд функцій, таких як компенсаторна, рекреативна, естетична, пізнавальна, інформаційна, комунікативна. Контент, що має видовищно-розважальний жанр, характеризується стандартизацією, сенсаційністю, емоційними перепадами.

Сучасний рівень психологічного благополуччя студентів вагомо залежить від контентного змісту та міри активності у соціальних мережах, оскільки дані застосунки істотно впливають на компоненти позитивного психологічного функціонування. Припускається, що соціальні мережі можуть відігравати значну роль у трансформації емоційної сфери, самооцінки, соціальних навичок та інтелектуального потенціалу особистості [52].

Соціальні мережі являють собою онлайн-платформи, спрямовані на забезпечення можливостей взаємодії, комунікації, обміну інформацією та встановлення зв'язків між користувачами та організаціями [73]. З огляду на широкий спектр веб-сайтів, програм і сервісів, які існують в Інтернеті, немає єдиного точного визначення соціальної мережі. Однак загалом, соціальні мережі мають кілька загальних характеристик, які визначають їх. Специфіка соціальних мереж зосереджена на споживанні та взаємодії з контентом, що генерується самими користувачами, який піддається просуванню через лайки, поширення, коментарі та обговорення. Соціальні мережі надають можливість встановлення тривалого зв'язку з іншими користувачами і формувати власну мережу відносин. Алгоритми застосунків заохочують аудиторію публікувати пости, оновляти статуси та медіа-контент для перегляду іншими.

Американський соціолог В. Феркіс висловив своє передбачення щодо змін у ставленні людини до себе та світу. Він вважав, що людство входить у наступний етап влади над собою та навколишнім середовищем, що повністю перебудує існуючий устрій, аналогічно до таких фундаментальних змін як вертикальна ходьба та перехід до нових знарядь праці. Вчений протиставляє «технологічну людину», яка є результатом сучасного технічного прогресу, «індустріальній» людині, що виникла в результаті світової орієнтованості на виробництво та споживання. «Індустріальний» тип описується як раціоналістичний, зі спрямованістю на матеріальний добробут та схильністю до володарювання, що розглядає природу та людський ресурс як засоби досягнення своїх цілей. Феркіс вважає, що особливістю «технологічної людини» є пріоритетність у особистісному розвитку, за допомогою необмежених новітніх можливостей, у пізнанні та самореалізації [24].

У психологічній літературі представлено ряд досліджень щодо психологічного благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах [14]. В цих наукових джерелах описано як позитивні взаємозв'язки між активністю в соціальних мережах та психологічним благополуччям,

наприклад, посилення соціальної підтримки, сприяння формуванню нових знайомств, розвитку особистісних якостей та навичок спілкування, можливість перебування у відносно безпечному середовищі для соціальної взаємодії, ведення власного блогу, так і негативні взаємозалежності – вплив образів надзвичайного щастя, ідеального тіла або недосяжного способу життя, булінг, підвищений вплив негативного вмісту або деструктивної критики [37].

Віртуальний світ надає молодим людям простір для вираження почуттів, емоцій, думок, особистих позицій, настроїв та життєвих поглядів. Соціальні мережі займають провідну роль у процесі соціалізації молоді, замінюючи класичні інститути, і мають значний вплив на формування особистісних цінностей. Молода людина, яка відчуває дефіцит соціальних навичок може сприймати Інтернет-взаємодію як відносно комфортнішу і безпечнішу, порівняно зі спілкуванням віч-на-віч, мінімізуючи незручності, пов'язані з самопрезентацією. Соціальна тривожність розглядається як побоювання щодо негативної оцінки інших під час соціальних взаємодій та в основному виникає через відсутність впевненості в навичках самопрезентації [61]. Таким чином, люди з соціальною тривожністю частіше стають залежними від каналів комунікації, які можуть максимізувати ефективність їх самопрезентації, мінімізуючи ризики.

Однією з ключових можливостей соціальних мереж є те, що вони дозволяють презентувати себе за допомогою різноманітних текстових комунікаційних функцій, таких як оновлення статусу та публікацій у стрічці, а також за допомогою медіа контенту. Такі можливості сприяють стратегічній і вибірковій самопрезентації, що надає відчуття більшої керованості у соціальній взаємодії в Інтернеті, ніж у контекстах особистого спілкування. Переважне використання соціальних мереж може змусити людину вкладати непропорційну кількість уваги, часу та зусиль у спілкування в Інтернеті та відчувати труднощі у здійсненні контролю над своєю включеністю в цю діяльність [32].

Сучасні медіа-дослідження, що вивчають онлайн взаємодії, спрямовані на більш детальне визначення особливостей технологічного середовища, діяльності в цьому середовищі та уявлень про те, яким чином ці взаємодії впливають на соціальні та психологічні аспекти. Дослідження П. М. Валкенбург, Дж. Петер та А. П. Скоутен виявили, що використання соціальних мереж пов'язане з самооцінкою та психологічним благополуччям [65]. Частина молоді, яка є активними користувачами, має більше друзів у застосунках, а також більшу кількість взаємодій з їхньої особистою сторінкою. Вчені дослідили, що більш позитивна реакція на особистий профіль у соціальних мережах корелює з вищою самооцінкою, а вища самооцінка значною мірою корелює із психологічним благополуччям. Результати підкреслюють, що використання соціальних мереж саме по собі не викликає відчуття задоволеності, скоріш переживання позитивних або негативних почуттів від використання медіа простору є ключовим механізмом особистісного соціального розвитку.

Опрацьовуючи літературу, можна побачити різницю між результатами попередніх медіа-досліджень, що здебільшого виокремлюють негативні психологічні наслідки, та нещодавніх досліджень, що виявляють позитивний розвиток особистості. П. М. Валкенбург та Дж. Петер виокремлюють ключовий аспект у розвитку Інтернет-середовища. Науковці акцентують увагу на тому, що значна кількість сучасних користувачів, на момент проведення попередніх досліджень, знаходилася офлайн, у людини було менше можливостей підтримувати зв'язки з знайомим оточенням в Інтернеті. Тогочасні Інтернет-додатки, такі як чат кімнати та форуми, були розроблені для спілкування насамперед з незнайомцями. Навпаки, зараз Інтернет-простір відрізняється, оскільки користувачі, взаємодіють у соціальних мережах з вибіркоким колом спілкування. Молодь не приєднується до соціальних мереж з метою взаємодії з незнайомцями, натомість вони приєднуються, оскільки їхні друзі вже є користувачами та запросили їх взяти участь. Інтернет більше не ізолює, а об'єднує людей [66].

Багато досліджень виявляють, що особи, які ефективно керують своїми повсякденними справами та здатні долати стрес, мають вищий рівень психологічного благополуччя [33].

Б. Бевік та його колеги визначили, що протягом першого року навчання в університеті, психологічне благополуччя піддослідних було нижчим, ніж на другому [30]. Мобільність стильової поведінки дає змогу людині використати різні когнітивно-стильові стратегії залежно від цілей її діяльності та вимог ситуації, що є показником адаптованості й зрілості механізмів інтелектуальної регуляції. Це свідчить про те, що вступаючи до нового закладу освіти, відмінного від попереднього шкільного середовища, студенти успішно проходять процес адаптації.

М. Мід запропонувала ідею концепції міжпоколінних взаємовідносин, що була натхненна атмосферою студентських протестів 60-х років минулого століття. Науковиця співставляє ці взаємовідносини з темпом розвитку суспільства та тенденціями образу сім'ї, виділяючи три основних типи:

1. Постфігуративні відносини, в яких діти вчать переважно у своїх предків. Постфігуративна культура переважає в традиційних, патріархальних суспільствах, де головний акцент робиться на досвіді попередніх поколінь, на звичаях та повазі до мудрості людей похилого віку. У такому суспільстві відчувається застій у часі і будь-яке нововведення сприймається з підозрою та осудом. При таких взаємовідносинах кожен займає певне місце, намагаючись мінімізувати ризик виникнення конфліктних ситуацій. Слід зазначити, що покладання тільки на досвід минулих поколінь є недостатнім, в силу прискорення технічного і соціального прогресу.

2. Кофігуративна культура, де діти та дорослі здебільшого черпають досвід від своїх однолітків. Даний тип зсуває акцент з минулого на сучасність, де суб'єкти взаємодії прислуховуються не до старшого покоління, а до сучасників, як рівні до рівних. Вплив ровесників урівноважується до впливу зі сторони батьків або навіть переважає, що в свою чергу підсилює значимість молодіжних угруповань, та провокує конфлікти між поколіннями. В

сучасному швидкозмінному світі нав'язливе слідування здобуткам минулих поколінь є навіть шкідливим та може обмежувати можливості особистісного росту.

3. У взаємовідносинах префігуративного типу доросле покоління набирається мудрості та повчається у своїх дітей. Дана культура акцентує увагу на сучасному прогресі [5].

Соціальні мережі формують діяльність та вірування студентів шляхом адаптації та наслідування. З психологічної точки зору, наслідування є особливою формою поведінки, яка полягає у відтворенні дій, манери поведінки та індивідуальних рис інших осіб [17]. Механізм наслідування ґрунтується на прагненні до соціальної прийнятості, бажанні подібності до інших, можливості досягнення конкретної мети. Це одна з форм групового мислення, феномен поширення колективних переконань, популярних тенденцій. Масмедіа та соціальні мережі мають властивість підсилювати ефект прихильності до думки більшості, використовуючи маркетинговий інструментарій.

Дослідження Д. Канемана та А. Тверського щодо феномену когнітивних ілюзій, представляють емпіричні докази того, що людських здібностей до обмірковування недостатньо для відповідності законам логіки та ймовірності [45]. Наслідування є одним з елементів спектру когнітивних ілюзій, що безперечно впливають на індивідуальність прийняття рішення, пластичність мислення та сприйняття світу в цілому.

Поняття когнітивного стилю вперше ввів у науковий обіг А. Адлер. Дослідник описав когнітивний стиль як унікальний спосіб, за допомогою якого людина обробляє інформацію, що відображає особистісну психологічну організацію та особливості розумової активності. У контексті розвитку особистості, значну роль у визначенні напрямку когнітивного стилю відіграє стійкість механізмів інтелектуального функціонування. Когнітивні стилі можуть змінюватися залежно від впливу різних чинників, таких як ступінь розумового навантаження, темп навчання, вплив навколишнього середовища

тощо. Особистісні відмінності у когнітивному стилі формують різні варіанти пристосування людиною до реальності [67].

Г. А. Уіткін описав шість когнітивних стилів:

1. Вузкий - широкий діапазон еквівалентності. Представники полюса вузького діапазону еквівалентності (аналітичного стилю) схильні орієнтуватися на аналіз відмінностей об'єктів, звертаючи увагу головним чином на їх деталі і помітні протиріччя. Представники полюса широкого діапазону еквівалентності (синтетичного стилю), навпаки, схильні орієнтуватися на подібність об'єктів, поєднуючи їх з урахуванням певних узагальнених категоріальних ознак.

2. Когнітивна простота - складність. Один спосіб інтерпретації, що відбувається у спрощеній формі фіксації у рамках обмеженого набору понять (полюс когнітивної простоти). Інший супроводжується будівництвом багатовимірної моделі реальності, з виділенням у ній безлічі взаємозалежних сторін (полюс когнітивної складності).

3. Ригідний - гнучкий пізнавальний контроль. Когнітивний стиль, що характеризує ступінь суб'єктивної складності у зміні методів переробки інформації у ситуації когнітивного конфлікту. Ригідний контроль свідчить про труднощі в переході від вербальних функцій до сенсорно-перцептивних, тоді як гнучкий – про відносну легкість такого переходу, за рахунок високого рівня автоматизації цієї здатності.

4. Низька - висока толерантність до нереалістичного досвіду. Даний когнітивний стиль проявляється в ситуаціях невизначеності і характеризує міру усвідомлення вражень, що не відповідають або навіть суперечать уявленням, які людина розцінює як правильні і очевидні. Толерантні суб'єкти оцінюють досвід за їх фактичними характеристиками, тоді як нетолерантні суб'єкти пручаються пізнавальному досвіду, в якому вихідні дані суперечать їх наявним знанням.

5. Фокусуючий – скануючий контроль. Цей когнітивний стиль характеризує індивідуальні особливості розподілу уваги, що проявляються

ступенем широти охоплення різних аспектів ситуації, врахування її релевантних і нерелевантних ознак. Відповідно, одні люди розподіляють увагу на різні аспекти ситуації, визначаючи її деталі з точки зору об'єктивності (полос широкого, скануючого контролю). Увага інших, навпаки, виявляється поверхневою і фрагментарною, при цьому фіксуються явні характеристики ситуації (полос вузького, або фокусуючого контролю).

б. Згладжування – загострення. Індивідуальні відмінності, зафіксовані в цьому когнітивному стилі, мають відношення до особливостей запам'ятовування матеріалу. У «згладжувачів» збереження матеріалу у пам'яті супроводжується його спрощенням, втратою деталей, випаданням тих чи інших фрагментів. Навпаки, у пам'яті «загострювачів» відбувається виділення, підкреслення специфічних деталей. Зазначається, що даний стильовий параметр виявляє себе в умовах запам'ятовування послідовності стимулів, характеризуючи, таким чином, чутливість до відмінностей кожного такого впливу [68].

В нашому світі немає нічого досконалого, а ідеальні речі та люди можуть існувати лише в нашій свідомості, адже в повному обсязі послуговатися всіма недоліками, перевагами та рештою особливостей середовища було б надто складно. Ідеалізація є синонімом спрощення, а спрощення в контексті такої неідеальної, складної та хиткої речі як свідомість перетворюється у спотворення. Для запобігання перевантаженню інформацією, наш мозок відфільтровує скажену її кількість і виділяє з усього потоку особистісно важливі, значимі деталі. Здебільшого людина обмежується особистісною сферою важливого та зберігає лише ту частину інформації, яку вона вважає суб'єктивно корисною та цікавою для засвоєння. Таким чином, спотворення у сприйнятті можуть накопичуватися і закріплюватися.

Прогнозування людського майбутнього базується на вдосконаленні минулих способів існування. Постіндустріальна реальність відкриває простір для подолання недоліків та труднощів попереднього історичного етапу розвитку людства, відбувається перехід до тенденції самовдосконалення.

Навчально-професійна діяльність є провідною для студентів. Самореалізація, як один із компонентів психологічного благополуччя, знаходить свій вияв у можливостях користування Інтернет ресурсами. Сучасна молода людина має більше свободи та майже не залежить від ритму, способу та характеру праці, адже тепер можна займатися фрілансом, поєднувати одночасно декілька захоплень, навчання та роботу.

Зростання молодої людини, особливо в інформаційному суспільстві, може супроводжуватися внутрішньою конфліктністю в силу переосмислення попереднього досвіду, трансформування системи цінностей. У свою чергу, користування можливостями кібер-світу сприяє підвищенню інформаційного капіталу студента, що відображає рівень успішності у процесах соціальної та професійної адаптації, інтеграції в сучасне суспільство та самореалізації [16].

Соціальні мережі наразі є важливим інструментом для навчання та комунікації, забезпечуючи доступність до матеріалів, можливість проводити навчання за допомогою інтерактивних методів, організацію дистанційних лекцій, курсів. Використання Інтернет-простору у навчальній діяльності забезпечує студентам гнучкість, персоналізований підхід до потреб, можливість використання сенсорних каналів та адаптації технологій під різні можливості здобувачів освіти. Підвищення мотивації до навчання підкріплюється цікавістю використання нових, інноваційних форм, на противагу традиційним. Однак не менш важливим є уміння студентів розпізнавати серед масиву інформації неякісний, хибний контент та запобігати перевантаженню надлишковою інформацією.

Е. Тоффлер досліджував вплив значного збільшення обсягу інформації на самопочуття людини. Дослідник схиляється до думки, що недостатній контроль над кількісними і якісними показниками змін, до яких може адаптуватися людина, та постійне їх зростання може призвести до значних фізичних і психологічних захворювань і передчасного старіння організму. Перевантаження викликає стрес для людського організму, який за накопичення здатен призвести до послаблення імунної системи. Такі реакції

людини на безмежне нервово подразнення називають «шоком майбутнього» за Тоффлером [71].

Торкаючись теми сприйняття людиною інформації із соціальних мереж, важливо розглянути явище медіакультури. Медіакультура особистості – сукупність уявлень про інформаційні продукти, вміння користуватися ними, обізнаність, фільтрація медіа-простору.

Баришполец О. Т. виділяє щонайменше три типи медіакультури.

1. Високим рівень медіакультури – споживач-комунікат активно використовує інформаційні ресурси, споживаючи їх вибірково, надає критичну оцінку змісту і визначає підтекст, має сформовані особистісні судження.

2. Середній рівень – регулярний споживач інформації, схильний до емоційного обговорення вражаючої інформації, яку сприймає зазвичай поверхнево.

3. Низький рівень – споживач, що піддається навіюванню, пасивно сприймає інформацію без аналізу та критики, довіряючи кожному твердженню, яке походить від соціальних медіа.

Розглядаючи питання впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді, слід торкнутися також такого явища як пасивне та бездумне споживання медіа-контенту. Терміни «серфінг» та «блукання» відображають особливий стиль ознайомлення з інформацією, що поширений зараз серед молоді. Даний підхід до споживання контенту виявляється у поверхневому, неорганізованому, стрімкому та безглуздому способі сприйняття інформації, що не несе особливого смислового навантаження. З часом молода людина може звикнути до такого компульсивного медіасерфінгу, який є проявом медіазалежності, що супроводжується нав'язливою потребою у пошуку інформації. Контроль за такою діяльністю включає осмислений ряд дій, самостійність у виборі, спланованість, фільтрацію вмісту, регуляцію відношення до спожитого. Ключовий психологічний механізм, що забезпечує високий рівень контролю – рефлексія.

Аналізуючи спожитий в онлайні контент, можна вирізнити особистісну систему ставлень, домагань та цілей. Одна із головних навичок, необхідних для ефективного перебування в мережі, є виокремлення пріоритетів. Користування соціальними мережами, задля заповнення часу, відображає потреби особистості у його структуризації. Беззмістовний перегляд медіа-контенту може виникати по принципу звикання, викликаючи несвідоме бажання відновлення комфортного стану. Сформована звичка є важливим елементом для збереження особистісної цілісності, допомагаючи стабілізуватися, проте важливим є інтерпретація цієї діяльності та врегульований розподіл часу.

Як і будь-яка інша індустрія, соціальні мережі прагнуть створювати зрозумілі та приємні дизайни, щоб користувачам було зручно та комфортно проводити час в цих додатках.

TikTok – це програма для перегляду відео в короткій формі. Це – платформа для розміщення позитивного розважального контенту, що його створюють реальні люди в усьому світі. Причини, через які люди користуються таким додатком як TikTok кілька. Одна з них – явище кліпової культури (clip culture), який вперше описав Е. Тоффлер у книзі «Третя хвиля». Особливістю такої культури є швидка зміна образів. Науковцем були виділені основні першопричини появи «кліпового мислення»: збільшення різнопланової інформації, прискорення темпу життя, потреба в актуальності інформації, швидкості її надходження, необхідність багатозадачності [21].

Таким чином, згідно з цією теорією, аудиторія сприймає інформацію фрагментарно та короткочасно, як низку не пов'язаних між собою частин та ідей. Якраз у TikTok такий вид сприйняття дійсності переважає, оскільки він є нескінченною стрічкою, що розважає, або шокує.

Соціальна мережа Instagram створена в першу чергу для обміну фотографіями. Можна сказати, що суть в дечому зводиться до змагання, суперництва між користувачами. Кожен учасник хоче викласти більш красиве фото, яке зможе привернути увагу великої кількості людей та зібрати купу

лайків. У той же час аудиторія може забувати про те, що відбувається за межами кадру, користувачі бачать лише чудову фотографію, з шикарними краєвидами, щасливими обличчями, модними вбраннями. У результаті людина починає проводити паралелі зі своїм життям і в неї виникають різні почуття, які можуть принести внутрішній психологічний дискомфорт.

Сучасні контент-мейкери користуються соціальною мережею Instagram в тому числі, задля просування реклами: певного продукту, стилю життя, власне себе як блогера. За відсутності критичного аналізу є ризик, що користувач відчуватиме дисонанс між очікуваннями, які створює реклама – пропагує недосяжний для більшості молодих людей стиль життя, зображуючи ідеалізованих героїв, які начебто без зусиль досягають успіху та щастя, та реальністю, з якою стикається.

Вплив Telegram в українській медіа-сфері стрімко зростає. З початком повномасштабного вторгнення Telegram став одним із ключових каналів отримання актуальної інформації. Порівняно з іншими популярними соціальними мережами, даний месенджер пропонує високий рівень конфіденційності, що сприяє залученню різного роду користувачів.

З одного боку, Telegram пропонує швидкий доступ до новин, що може бути особливо цінним у небезпечний час. З іншого боку, швидкість публікації інформації часто йде врозріз з її точністю. Telegram-канали не мають такого ж рівня редакційного контролю, як традиційні ЗМІ. Це означає, що інформація, яка публікується, в більшості не проходить через відбір та редагування, що може призвести до поширення некоректної або навіть небезпечної інформації. Поряд з тим, більшість неофіційних каналів нехтує уточненням джерела інформації, що є потрібним для забезпечення прозорості та розуміння загального контексту. Крім того, у Telegram-каналах часто використовуються відверто маніпулятивні методи для залучення аудиторії. Заголовки публікацій формулюються так, щоб штучно зацікавити читачів, проте насправді можуть не відповідати змісту статті. Використання емодзі в Telegram-каналах часто стає інструментом маніпулювання емоціями аудиторії. Миготливі крапки,

червоні знаки оклику, блискавки, сумні смайлики, посмішки та інші символи підказують читачам, як їм слід реагувати на ту чи іншу публікацію.

Слід також зазначити і позитивні моменти використання молоддю цієї соціальної мережі. Telegram охоплює велику кількість потенційних платоспроможних клієнтів, а схильність аудиторії до швидкої зміни контенту, надає можливість залучити її до купівлі пропонованих послуг та власне професійно розвиватися молодій людині.

Соціальні мережі, будучи віртуальним сховищем візуальних та текстових відображень повсякденного життя користувачів, а також форумом для отримання відгуків від однолітків, пропонують безпрецедентний доступ до їхньої поведінки, соціальних взаємодій та думок. Дослідники порівнюють профілі в соціальних мережах із «соціальними резюме», за допомогою яких користувачі можуть повідомити, ким вони є, що їм подобається і не подобається, а також чим вони найбільше пишаються [48]. Facebook може слугувати інструментом для демонстрації позитивних сторін життя людини, що сприяє її самоствердженню. Дослідники К. Л. Тома та Дж. Т. Хенкок припускають, що теорія самоствердження пояснює популярність Facebook. Вони зазначають, що увага підписників до особистого профілю допомагає користувачу відчувати себе цінними та відновлювати самооцінку після емоційних ударів [64].

У перебігу подальших досліджень потенціалу функції онлайн-медіа у забезпеченні соціальної підтримки та їхньої здатності впливати на рівень стресу було сформульовано дві гіпотези щодо пояснення мотивації користувачів залучатися до онлайн-комунікації: гіпотеза соціальної компенсації («бідніші стають багатшими») та гіпотеза соціального посилення («багатші стають ще багатшими»). Перша з них описує сценарій, за якого індивід звертається до засобів інтернет-комунікації, щоб компенсувати труднощі налагодження дружніх зв'язків у реальному житті, побороти самотність, шукаючи друзів онлайн. Друга гіпотеза висуває погляд, згідно з яким до засобів онлайн-комунікації вдаються передусім екстраверсійні та

глибоко інтегровані у соціум індивіди, для яких інтернет є лише черговим способом підтримувати контакт зі своїм широким соціальним колом [70].

Деякі дослідження свідчать, що користування інтернетом найчастіше розширює коло соціальних контактів індивіда, причому не лише в кіберпросторі, а й офлайн. Було виявлено, що люди схильні перетворювати сильні зв'язки, сформовані в інтернеті, на «традиційні» зв'язки, спілкуючись зі своїми онлайн-знайомими по телефону та зустрічаючись з ними особисто [50].

Раціональне використання ресурсів мережі надає людині перевагу перед тими, хто не використовує або слабо використовує її ресурси, адже інтернет-середовище дозволяє задовольнити багато соціальних потреб сучасної людини. Підсумовуючи, можна сказати, що зміст інформації, розміщеної в мережі, залежить від самого користувача, що користується її можливостями.

Висновки до розділу 1

У процесі роботи було здійснено теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості юнацького віку.

В ході теоретичного аналізу сутності, структури та трактування поняття психологічного благополуччя особистості виділено основні напрямки та підходи. Зазначено, що теоретичною основою та продуктивним підходом до тлумачення психологічного благополуччя особистості є позитивна психологія.

У процесі теоретичного аналізу було визначено основні психологічні особливості і характеристики психологічного благополуччя особистості, його компоненти; вікові особливості юнацького віку; особливості сприйняття, включеності в соціальні мережі студентства.

Дослідивши теоретичний матеріал, можна зробити висновок, що те як впливають на людину соціальні мережі залежить від структури її особистості, культурного, економічного та соціального контекстів. Будь-яке явище не може мати однаковий вплив на всіх, адже контент який дивиться молода людина, кількість часу, проведеного в мережі, рівень психологічної зрілості та

когнітивні особливості накладають свій відбиток на переживання людиною власного унікального досвіду.

Важливим для подальшої розробки цієї дослідницької проблеми є ґрунтовне розуміння актуальної ситуації з поширеністю тих чи інших методів онлайн-комунікації та культури користування ними серед досліджуваної групи. Доцільним буде визначити різноманітність контенту та компоненти онлайн-медіаціяону при опитуванні, задля визначення ролі соціальних мереж у житті студентської молоді.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Програма та інструментарій емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів

Перший етап, теоретико-аналітичний, був спрямований на вивчення літературних джерел з проблематики впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів. В рамках даного етапу здійснювався аналіз основних понять і теорій, що стосуються визначення психологічного благополуччя. Здійснювався підбір психодіагностичного інструментарію, який би відповідав завданням емпіричного дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань у дослідженні було використано такі методи дослідження:

- теоретичні: аналіз вітчизняної та закордонної наукової літератури, порівняння, узагальнення теоретичного і емпіричного матеріалу.
- емпіричні: спостереження, анкетування, опитування.

Для емпіричного дослідження були використані методики, що дозволяють отримати відомості, що стосуються аспектів задоволеності життям, які забезпечують досліджуваним психологічне благополуччя, та аспектів впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів.

За результатами теоретичного аналізу, було обрано методичний інструментарій дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів. Досліджуваним було запропоновано стартове опитування стосовно статі, віку та навчального закладу для подальшої характеристики вибірки.

За допомогою Анкети з'ясування особливостей інтернет-спілкування (О. В. Зінченко) визначаються формальні критерії для систематизації отриманих даних. О. В. Зінченко розробив анкету змішаного типу, спрямовану на з'ясування особливостей інтернет спілкування підлітків. Оскільки зміст

анкети не акцентується на вікових особливостях, а підлітки і студенти це суміжні вікові групи, припустімо, що Анкета з'ясування особливостей інтернет-спілкування може використовуватися для даного дослідження.

Теоретичною основою анкети є концепція віртуальних особистостей, що активно використовується у сучасній психології інтернет-комунікації. В. Гречин стверджує, що сучасна культура характеризується наявністю «віртуальних особистостей» – це особи, існування яких протікає у кіберпросторі. Люди в рамках свого реального життя все більше зіштовхуються з віртуальним. Новий тип людини, який можна назвати *homo virtualis*, вирізняється створенням багатьох віртуальних ідентичностей, чисельними самовідображеннями, віддаленням від соціальних ролей та тілесності. Деякі особистості та групи, що втягнуті у цей світ, можуть не розрізняють імітацію реальності від самої реальності [4].

Анкета складається з 11 запитань. На думку дослідника, така кількість запитань дозволяє уникнути втоми та недостовірності заповнення відповідей. Дана методика дозволяє отримати інформацію щодо компонентів інтернет-спілкування: зміст, залученість, експресивні засоби, мотивація, суб'єктивна значущість, особливості саморепрезентації. Деякі дослідження розглядають феномени інтернет-комунікації та інтернет-залежності у комплексному зв'язку: тривалість спілкування інтерпретується як показник адикції [8]. В свою чергу, відповіді на деякі запитання анкети, наприклад, про інтенсивність, важливість спілкування в мережі, частоту зміни аватарок, можуть бути інтерпретовані як ознаки інтернет-залежності [9].

Кількість наукових праць, присвячених інтернет-залежності, зростає з кожним днем і для ефективної профілактики та корекції необхідні не менш ефективні інструменти діагностики. Тест на інтернет-залежність (К. Янг) в рамках предмету дослідження використовується для визначення рівня прихильності до Інтернету та залежності від віртуального життя.

Факторний аналіз методики дозволяє визначити певні симптоми, небезпечні сигнали комп'ютерної залежності:

1. Перебільшене відчуття значимості Інтернету в житті людини. Особа втрачає звичне коло інтересів, в свою чергу Інтернет стає єдиним способом отримання задоволення, втечі від реальних проблем та випробувань.
2. Неспроможність обмежувати та контролювати час використання мережі.
3. Ігнорування соціальних зобов'язань у соціальній та особистісній сферах життя людини.
4. Особа постійно очікує наступного виходу в Інтернет, приховує свою захопленість мережею від оточення.
5. Відмова від предмету залежності викликає емоційний дискомфорт, такий як депресивні стани, тривожність або злість.
6. Заміщення реальних соціальних взаємодій віртуальними [69].

Методика на виявлення інтернет-залежності К. Янг визначається як інструмент самодіагностики патологічної схильності до користування інтернет-можливостями. К. Янг розробила опитувальник з 20 питань, який дозволяє отримати кількісну оцінку інтернет-залежності від 20 до 100 балів (чим більший результат, тим більш виражена інтернет-залежність). Питання тесту абсолютно прозорі і відповіді можуть бути установчими. Обробка та інтерпретація результатів здійснюється за наступним підрахунком:

– сума балів від 20 до 49 вважається оптимальним і свідчить про те, що людина може контролювати своє використання Інтернету. Такі користувачі розумно й цілеспрямовано використовують Інтернет для роботи, навчання, спілкування та розваг, водночас це не заважає їм вести активне життя в реальному світі;

– сума балів від 50 до 79 вказує на те, що в людини можуть виникати деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Такі користувачі, ймовірно, проводять в Інтернеті більше часу, ніж їм потрібно, що може негативно впливати на їхнє навчання, роботу, особисті стосунки та загальне самопочуття;

– сума балів від 80 до 100 припускає, що людина може мати значні проблеми з використанням Інтернету. Такі користувачі можуть бути одержимі інтернет-взаємодіями, відчувати дискомфорт при відсутності доступу до мережі, нехтувати своїми обов'язками та стосунками заради онлайн-активності.

З метою дослідження рівня психологічного благополуччя студентів, у комплекс методик було включено:

- опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма (MHC-SF-UA)» (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак);
- методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко);

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» було розроблено американським дослідником К. Кізом на основі тривимірної структури психічного здоров'я, представлені частотою виявлення ознак гедонічного, психологічного та соціального благополуччя [46].

Підхід К. Кіза до оцінки стабільності психічного здоров'я, представлений через динаміку проживання особистістю відповідних психічних станів, які відображають ступінь задоволеності або незадоволеності життям, а також рівнем психологічного та соціального благополуччя.

На українській вибірці методика адаптована Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак. Опитувальник складається з 14 питань, які входять до 3 шкал суб'єктивного, соціального та психологічного благополуччя.

1. Шкала суб'єктивного благополуччя виявляє міру відчуття щастя, задоволеності та життєвої зацікавленості.

2. Шкала соціального благополуччя спрямована на дослідження наступних показників: соціальне прийняття (відчуття комфорту у взаємодії з оточенням); соціальна актуалізація (віра у власні можливості); сумісність із суспільством (приналежність до соціального оточення та структуроване його сприйняття); соціальний внесок (особистий вклад у суспільну діяльність);

соціальна інтеграція (оцінка характеристики відносин між особистістю та суспільством).

3. Шкала психологічного благополуччя дозволяє оцінити такі показники: задоволеність особистості собою; успішність реалізації вимог повсякденного життя; наявність позитивних міжособистісних стосунків; наявність мотивації до самовдосконалення; впевненість у вираженні власних думок; наявність мети та сенсу життя.

Варто вказати, що перша шкала суб'єктивного благополуччя, досліджує благополуччя, з точки зору гедоністичного підходу, що акцентує увагу на переживанні суб'єктом почуття щастя та задоволеності від життя [60].

Шкали соціального благополуччя та психологічного благополуччя спрямовані на дослідження компонентів евдемоністичного благополуччя [35], яке досліджується крізь процеси самореалізації (наявність гармонії у життєвих сферах особистості, у стосунках особистості і суспільства, здатності протистояти викликам середовища, прагнення людини зберігати індивідуальність тощо).

Бали, відповідно до відповідей, підсумовуються в діапазоні від 0 до 70. Методика дає можливість дослідити такі критерії благополуччя:

– процвітання – досліджуваний відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання №1-3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання №4-14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останніх двох тижнів;

– пригнічення – досліджуваний відповідає, що «Ніколи» або «1-2 рази» протягом останніх двох тижнів не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання №1-3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання №4-14, серед яких питання №4-8 є показниками соціального благополуччя, а №9-14 – показниками психологічного благополуччя);

– помірний (задовільний) рівень – діагностується в досліджуваних, які не увійшли до жодних з названих вище критеріїв [10, с. 21-23].

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», що була розроблена українськими дослідниками О. Савченко та О. Калюк, створена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Досліджуваному пропонується 20 тверджень, кожне з яких відповідає значенню з 5-ти бальної системи оцінювання. Методика містить 3 субшкали, за допомогою яких, можна виміряти три незалежні аспекти задоволеності життям особистості, а саме:

- задоволеність власним життям;
- невдоволеність собою і розчарування в житті;
- задоволеність відносинами з іншими.

Високі результати за шкалою «Задоволеність власним життям» вказують на ступінь задоволення особи її поточним життям та умовами, що оточують її. Оскільки досліджуваний позитивно оцінює продуктивність своєї діяльності, то не вбачає сенсу змінювати власні життєві обставини. Діяльність особи збігається з її ідеальними уявленнями, а при порівнянні себе з іншими, вона відчуває певні переваги. Низькі результати, навпаки, вказують на незадоволеність умовами життя. Особа відчуває невідповідність між бажаним і реальним та негативно налаштована стосовно свого майбутнього, адже відчуває себе менш успішною та невпевненою у власних можливостях.

Високі показники за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» вказують на відчуття незадоволення собою при недосягненні очікуваного та спустошення через кращі результати у інших. Особа сприймає оточення як корисливе, що призводить до внутрішньої напруги, відчуває роздратування, стосовно витраченого часу на неуспішну діяльність. Низькі показники, натомість, свідчать про відсутність негативних переживань, спрямованих на власні досягнення, адекватну оцінку власних можливостей та здатність до ефективного досягнення поставлених цілей.

Високі значення за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» вказують на задоволеність людини своїм колом спілкування, наявність людей, з якими можна поділитися будь-чим, адже в таких стосунках присутня відкритість та щирість. Респондент з такими показниками схильний довіряти іншим, покладається на підтримку від оточення та вважає своє соціальне коло безпечним і надійним. Низькі показники свідчать про труднощі в побудові довготривалих довірливих відносин. Спілкування з іншими розглядається як вимушена дія для досягнення певних цілей. Така особа часто прагне змінити своє оточення, вона не відчуває комфорт, сприймає інших як перешкоду для задоволення своїх потреб та як тих, хто завжди має скритий умисел.

Підсумовуючи загальний рівень задоволеності життям, можна визначити, що люди з високими показниками задоволені різними аспектами свого життя, вважають життєві умови комфортними та сприятливими для досягнення своїх цілей. Вони реалістично оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших, і здатні будувати позитивні та тривалі стосунки з іншими. Люди з низькими показниками відчувають значне невдоволення своєю діяльністю, розчарування, а також не почуваються комфортно в присутності інших. Вони схильні трактувати більшість подій у своєму житті негативно, зневірені у власних силах і можливості отримати підтримку від інших [10].

Загальний рівень задоволеності життям вираховується за формулою $ZP = \text{Ш1} + \text{Ш3} - \text{Ш2}$, де Ш1 – «Задоволеність власним життям», з прямими твердженнями 1, 2, 5, 10, 13, 15, 18; Ш2 – «Невдоволеність собою та розчарування в житті», з прямими твердженнями 6, 7, 16, 17, 19, 20; Ш3 – «Задоволеність відносинами з іншими», з прямими твердженнями 3, 4, 9, 12, 14, та зворотними 8, 11 [10, с. 26-30].

Скринінговий опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10 (адаптація О. О. Сердюк, Б. О. Базима) є україномовним варіантом скринінгового опитувальника для експрес-діагностики п'яти факторів особистості BFI-10 (Б. Раммштедт, О. П. Джон), який містить 10 пунктів,

кожен з яких включає особистісні характеристики, що відносяться до певної диспозиції з п'ятірки:

1. Екстраверсія (extraversion, E) – субзапитання 1 R* та 6. Фактор «E» виявляється у відносному переважанні спрямованості на зовнішній або внутрішній світ.

2. Схильність до згоди (agreeableness, A), доброзичливість – субзапитання 2 та 7 R*. Фактор «A» дослівно перекладається українською мовою як приємність, при адаптації даного опитувальника дослідники акцентують увагу при формулюванні запитань на таких якостях як відносна неконфліктність і дружелюбність, що є суміжним до поняття «схильність до згоди».

3. Свідомість (consciousness, C), усвідомленість – субзапитання 3 R* та 8. Фактор «C» відтворює ступінь самодисципліни та відповідальності індивіда за себе та свої дії. Фактор «C» дослівно перекладається на українську мову як свідомість, отже формулювання запитань спрямоване на виявлення відповідального ставлення до зобов'язань. Досліджуючи молодь, цей аспект переважно стосується їх навчальних зусиль.

4. Нейротизм (neuroticism, N) – субзапитання 4 R* та 9. Фактор «N» визначає чутливість досліджуваних до стресу та фрустрації.

5. Відкритість досвіду (openness to experience, O) – субзапитання 5 та 10. Фактор «O» розглядається з врахуванням ключових характеристик, таких як творчість і креативність, що зазвичай є характерними для молодих людей, які проявляються у формі інтересу та цікавості. Дані характеристики є важливими при засвоєнні нового досвіду та при створенні оригінального продукту.

Респонденту потрібно оцінити схожість між власними рисами та кожним із запропонованих пунктів. Позначка R* при підрахунку балів вказує на реверсивне оцінювання. Оцінка проводиться за кожною шкалою окремо,

шляхом створення особистісного профілю (NEOAC), де вираженість особистісних факторів оцінюється в проміжку від 2 до 10 балів [19].

Другий етап стосувався констатувального експерименту, включав формування репрезентативної вибірки, підготовку оптимальних умов для взаємодії з досліджуваними задля ефективного проведення емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження в експериментальній групі проводилось шляхом індивідуального опитування за допомогою електронної форми тестування та анкетування.

Третій етап полягав у систематизації, аналізі, узагальненні та порівнянні результатів, отриманих під час емпіричного дослідження, а також інтерпретації цих даних. Дані, отримані в ході дослідження, було оброблено методом статистичного аналізу за допомогою комп'ютерної програми Excel.

На четвертому етапі була розроблена та апробована програма з профілактики негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів, результати якої були наведені у третьому розділі.

2.2 Характеристика вибірки досліджуваних

У досліджувані брали участь студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Київського національного економічного університету та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» у складі 58 осіб в якості експериментальної групи.

Для характеристики і опису вибірки емпіричного дослідження було проаналізовано отримані результати стартового опитування.

За результатами стартового опитування визначено, що експериментальна група складає 19 (33%) осіб чоловічої статі віком від 16 до 26 років та 39 (67%) осіб жіночої статі віком від 18 до 26.

На початку дослідження потрібно було визначити критерії, на основі яких можна було б розділити вибірку на три якісні групи. Критерії поділу представлені інтерпретацією отриманих даних з методики К. Янг.

У ході емпіричного дослідження за методикою Тест на інтернет-залежність (К. Янг) вибірка була розділена на три умовних типи користувачів соціальних мереж (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Типи користувачів соціальних мереж

Типи	Всього	Стать	
		жінки, (%)	чоловіки, (%)
Свідомий користувач	40 (69%)	28 (70%)	12 (30%)
Надмірно активний користувач	18 (31%)	11 (61%)	7 (39%)
Залежний користувач	-	-	-
Загалом	58 (100%)	39 (67%)	19 (33%)

За даними таблиці 2.1 визначено розподіл вибірки по таким типам користувачів соціальних мереж:

- свідомий користувач, що був виявлений у 40 осіб (69%). З них жінки склали 28 (70%) осіб, кількість осіб чоловічої статі 12 (30%) осіб;
- надмірно активний користувач, що притаманний 18 особам (31%). Серед досліджуваних з показниками цього типу констатовано 11 (61%) осіб жіночої статі та 7 (39%) осіб чоловічої статі;
- залежний користувач – відсутній.

2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів

Перш за все варто зазначити, що за результатами проведеного тестування респонденти за типами користувачів соціальних мереж розподілилися наступним чином: у 69% виявлений тип свідомого користувача; у 31% виявлена надмірна активність у інтернет-просторі. Критичних проявів залежності від соціальних мереж не виявлено.

З цього можна зробити висновок, що студенти мають певну постійну зайнятість та в силу того, що навчання є досить важливою сферою їхнього життя, надмірне користування соціальними мережами не є характерним для більшості студентської молоді. В процесі здобуття вищої освіти людина розвиває в собі здатність до рефлексії, тим самим свідомо може використовувати свій час, розуміє наслідки інтернет-залежності та вчасно вживає превентивних заходів.

Для отримання достовірних відповідей була використана Анкета з'ясування особливостей інтернет-спілкування (О. В. Зінченко), аналіз якої, показав наступне:

– 76% респондентів відмітили, що інтернет-спілкування посідає важливе місце в їхньому житті, навпаки, 24% досліджуваних так не вважають;

– 44,8% вибірки витрачають на спілкування в Інтернеті від 1-3 годин на день, 27,6% витрачають на спілкування до 5 годин на день, 22,4% респондентів витрачають менше години на спілкування в Інтернеті, 5,2% досліджуваних відмітили, що витрачають на спілкування в Інтернеті більше 8 годин на день;

– 79,3% досліджуваних стверджують, що їм більш комфортно спілкуватися та легше висловлювати свою думку в реальному житті, 20,7% респондентів – в Інтернеті;

– основними темами спілкування студентів в Інтернеті є:

1) особисті питання (46,15%);

2) навчальні справи (28,85%);

3) обговорення книжок, фільмів тощо (15,38%);

4) робота (9,62%);

– 62,1% студентів стверджують, що вони лише іноді є відвертими в інтернет-спілкуванні, 34,5% – повністю відверті, 3,4% – завжди приховують інформацію;

– на запитання стосовно частоти зміни «аватарки» на сторінці у соціальній мережі студенти відповіли: 56,9% змінюють фото профілю один раз

на кілька місяців, 8,6% – один раз на рік, 6,8 – ніколи, 3,4% – щомісяця, інші варіанти (кілька разів на тиждень, один раз на декілька років, рідко тощо) становили до 2%.

– 86,2% вибірки найчастіше використовують для «аватарок» у соціальних мережах власні фотографії, 8,6% – зображення кіногероїв або персонажів книг, 3,4% – картини природи, 1,7% – зображення тварин;

– всі досліджувані використовують фотографії, аудіо- та відеоматеріали при обміні повідомленнями;

– 60,3% опитуваних постійно використовують «смайли» для висловлення власної думки в Інтернеті, 39,7% використовують їх лише іноді;

– 51,7% студентів не використовують лексику, властиву для спілкування в мережі, в реальному житті. 48,3% респондентів вважають, що слова властиві для спілкування в мережі, наприклад, «спс», «нз», «лол», переходять у використання при їхньому спілкуванні і в реальному житті;

– на запитання про кількість людей, що становлять постійне коло спілкування в Інтернеті досліджувані відповіли:

1) до 5 осіб – 32,75%;

2) до 10 осіб – 55,17%;

3) до 20 осіб – 4%;

4) більше 20 осіб – 5,17%.

За підсумками аналізу можна зробити висновок, що досліджувані достатньо відкриті для спілкування у мережі і в цей же час їм комфортно спілкуватися і в реальному житті. Час, який досліджувані проводять в Інтернеті зазвичай складає до 5 годин на день. Поряд з тим, що студенти використовують Інтернет для спілкування на особисті теми, питомою часткою (28,85%) в їхньому спілкуванні є і навчальні справи. Високий відсоток відповідей «власні фотографії» (86,2%) на питання – що найчастіше студенти використовують в якості «аватарки», може свідчити про впевненість у власному образі, адже вони не ховаються за уявними персонажами або предметами. Можливості соціальних мереж спрощують міжособистісну

комунікацію, наприклад використання «смайлів», мемів та скорочень («спс», «лол» тощо).

Було проведено аналіз даних на нормальність розподілу значень відповідей респондентів за методикою Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма (МНС-SF-UA)» (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак) (Рис. 2.1).

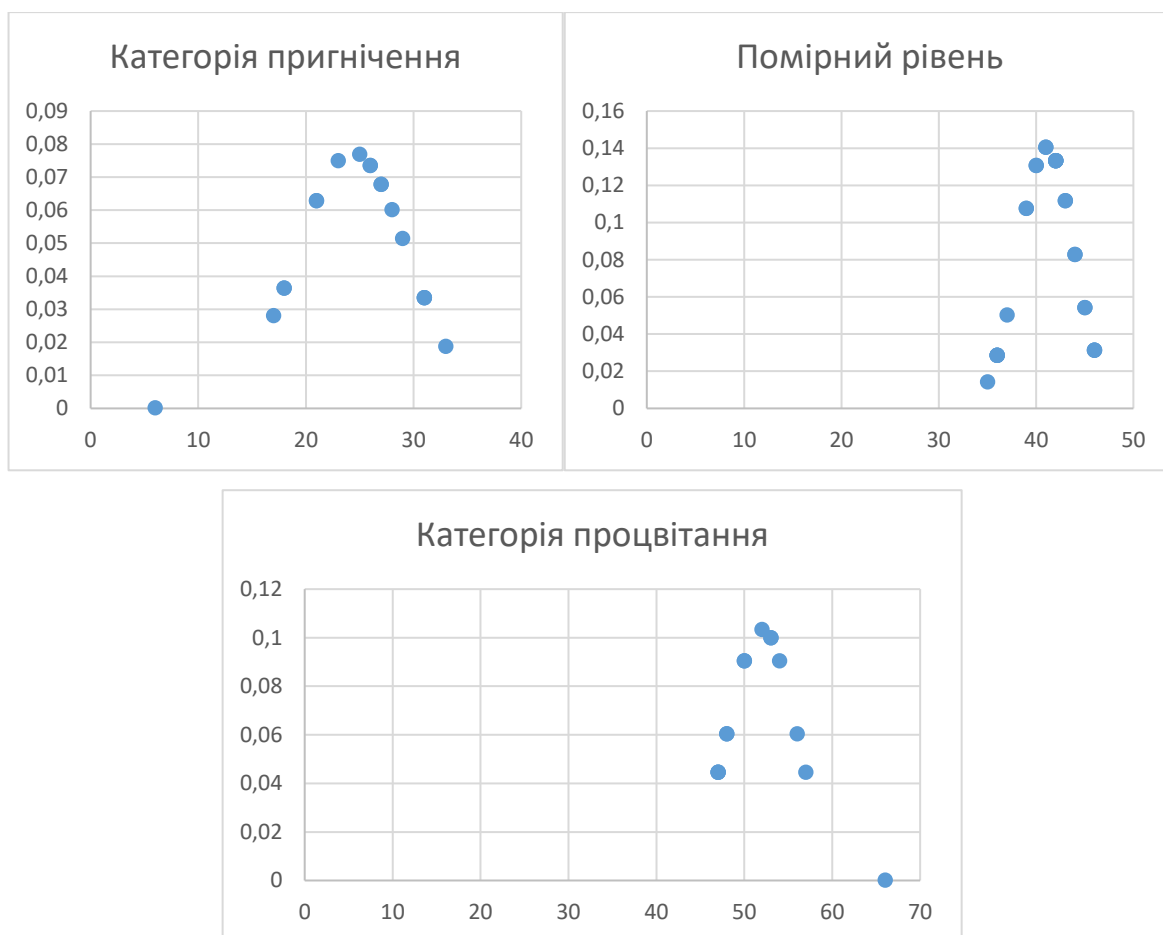


Рис. 2.1 Розподіл значень категоріальних показників (МНС-SF-UA)

Вищезазначений розподіл, який можна назвати нормальним, застосовується для аналізу точності та похибок вимірювань.

Отримані результати категоріальної діагностики за методикою Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма (МНС-SF-UA)» представлено у таблиці 2.2.

Таблиця порівняння двох типів користувачів за категоріальними показниками (МНС-SF-UA)

Тип (МНС-SF-UA)	Свідомий користувач	Надмірно активний користувач
Пригнічення	11 (27%)	7 (39%)
Помірний рівень	16 (40%)	10 (56%)
Процвітання	13 (33%)	1(6%)

11 досліджуваних, що склали 27% від групи свідомих користувачів відчувають пригнічення, в той же час пригнічення відчуває 7 досліджуваних, що складає 39% від групи надмірно активних користувачів, отже можна зробити висновок, що категорія пригнічення більшою мірою притаманна надмірно активним користувачам.

Більш цікавим є порівняння результатів в категорії процвітання: серед свідомих користувачів процвітання характерне 33% групи, а серед надмірно активних користувачів процвітання відмічає лише один респондент, що складає 6% від групи. Тобто підвищена активність у соціальних мережах пов'язана зі збільшенням відчуття пригнічення та зменшенням рівня процвітання та може негативно впливати на стабільність психічного здоров'я студентів.

Усереднені значення даних вибірки за категоріальними показниками Опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма (МНС-SF-UA)» також представлені на рисунку 2.2.

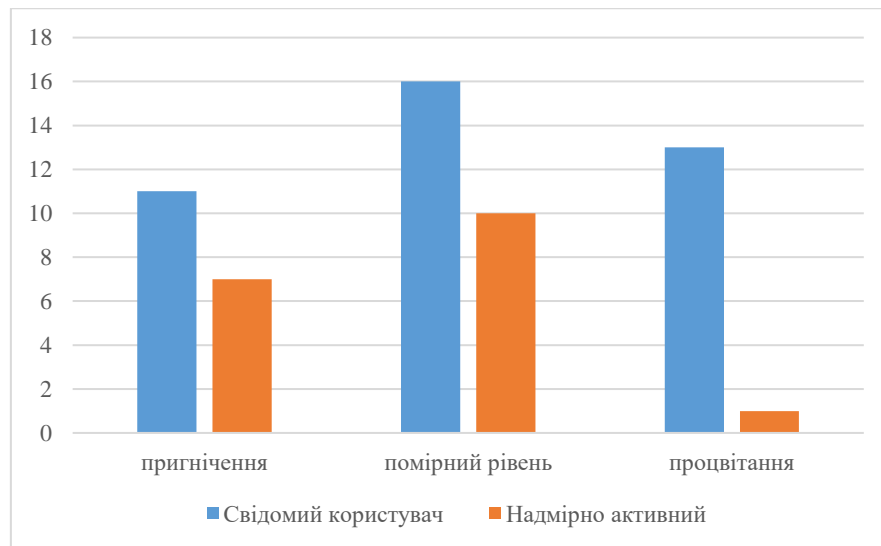


Рис. 2.2 Усереднені значення даних вибірки за категоріальними показниками (МНС-SF-UA)

Аналіз даних на нормальність розподілу значень загального рівня благополуччя респондентів за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» представлений на рисунку 2.3.

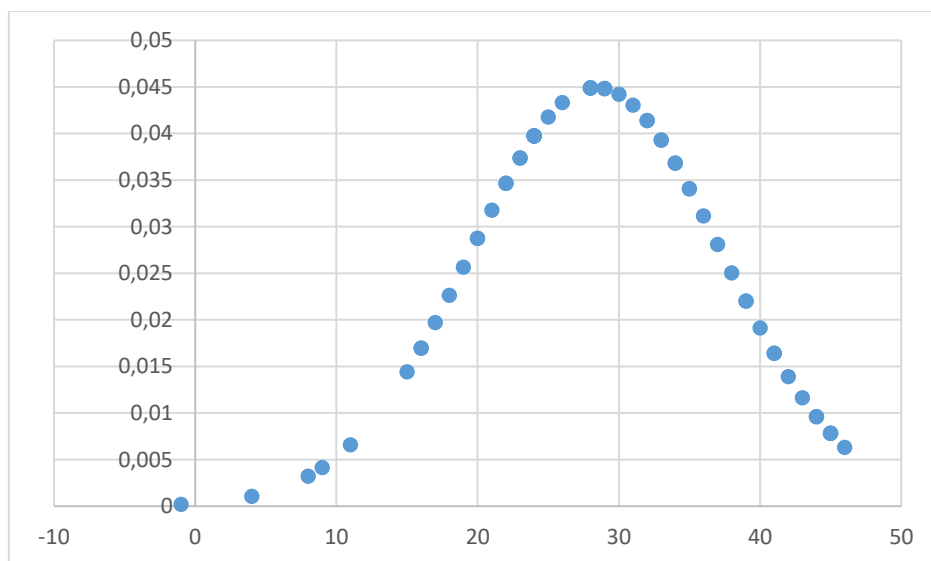


Рис. 2.3 Розподіл значень показників загального рівня благополуччя (КОСБ-3)

На основі представленого вище рисунку можна сказати, що розподіл є нормальним.

Отримані результати порівняння усереднених показників загального рівня благополуччя досліджуваних за методикою «Когнітивні особливості

суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Таблиця усереднених даних вибірки за показником загального рівня благополуччя (КОСБ-3)

Типи	КОСБ-3
Свідомий користувач	31
Надмірно активний	24

Усереднені значення даних вибірки за показниками загального рівня благополуччя за методикою КОСБ-3 представлено також на рисунку 2.4.

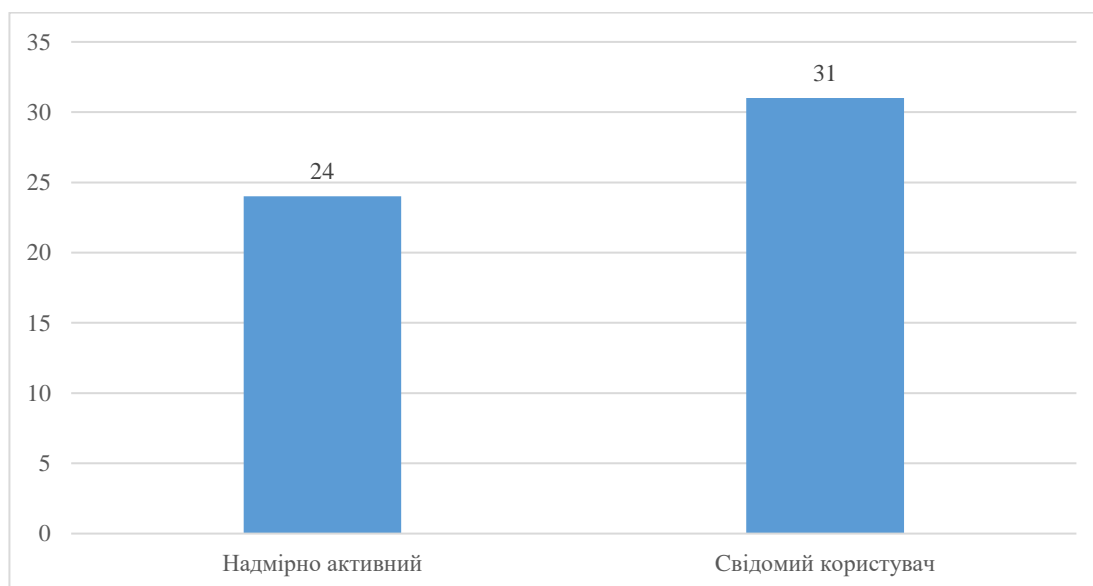


Рис. 2.4 Середні значення рівня загального благополуччя різних користувачів (КОСБ-3)

Помітно, що виокремлені групи мають достатні відмінності за показником загального рівня благополуччя. Середні показники надмірно активних користувачів нижчі ніж показники свідомих користувачів. Можемо припустити, що надмірне використання соціальних мереж може негативно впливати на психологічне благополуччя. Це може бути пов'язано з тим, що надмірна активність в соціальних мережах призводить до збільшення рівня

стресу, зниження самооцінки та погіршення взаємодії з оточенням. В той же час, свідомі користувачі, які контролюють свій час в мережі та вибір контенту, можуть більш ефективно управляти своїм психологічним станом, уникати надмірного інформаційного навантаження і підтримувати баланс між онлайн та офлайн життям.

Попередньо проведено аналіз даних на нормальність розподілу результатів методики Скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 (адаптація О. О. Сердюк, Б. О. Базима), що показано на рисунку 2.5.

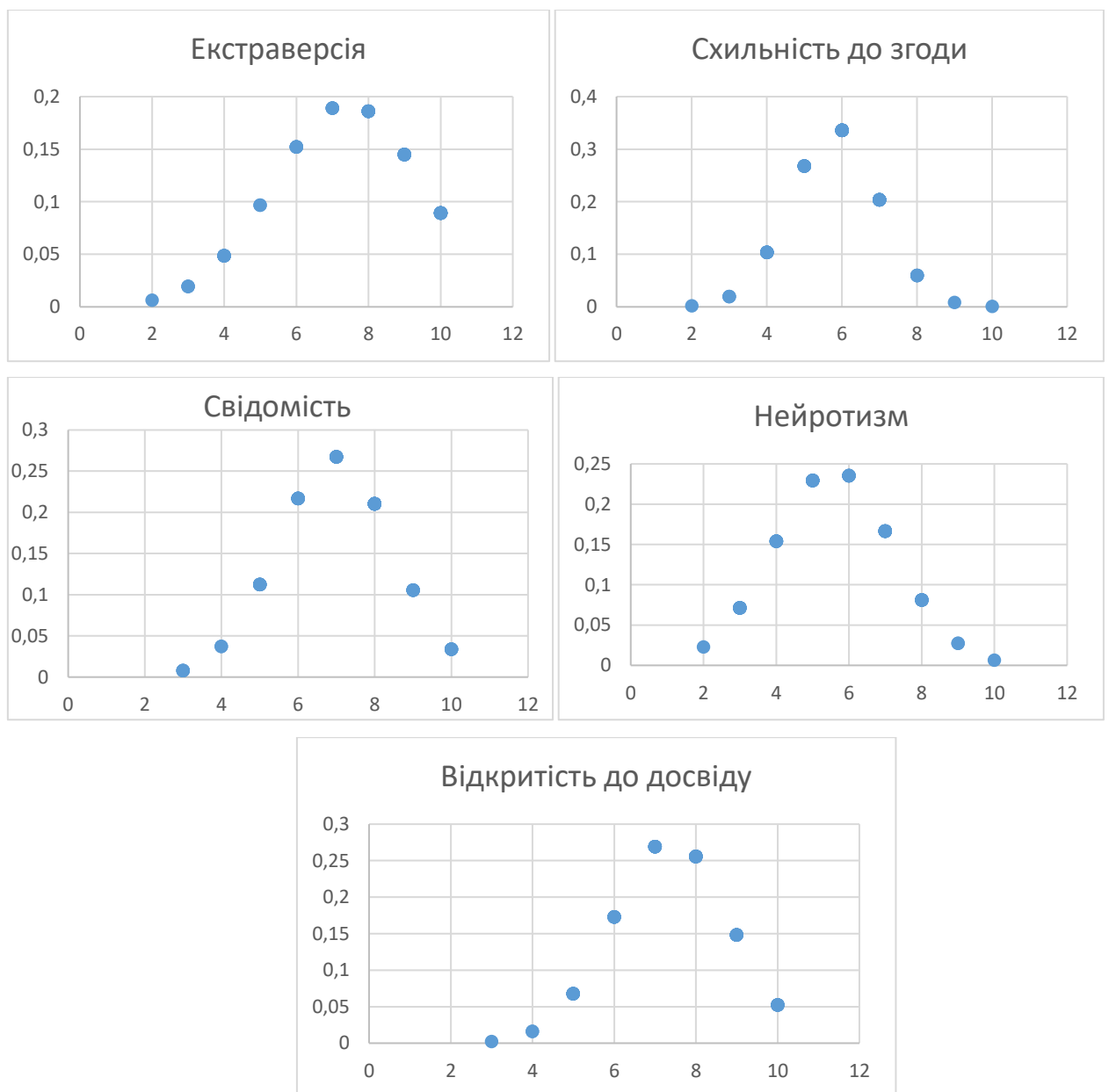


Рис. 2.5 Розподіл значень показників методики BFI-10

З ілюстрації можна зробити висновок про нормальність розподілу значень методики Скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 по показниках, оскільки ймовірність похибки при обчисленнях є незначущою.

Аналіз результатів виявлення впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів з використанням Скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 здійснювався шляхом порівняння показників групових середніх значень (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Таблиця усереднених даних вибірки за показниками п'яти факторів особистості (BFI-10)

BFI-10 Типи	Екстраверсія	Схильність до згоди	Свідомість	Нейротизм	Відкритість досвіду
Свідомий користувач	8	6	7	5	8
Надмірно активний користувач	7	6	6	6	7

Усереднені значення даних вибірки за показниками п'яти факторів особистості BFI-10 також представлені на рисунку 2.6.

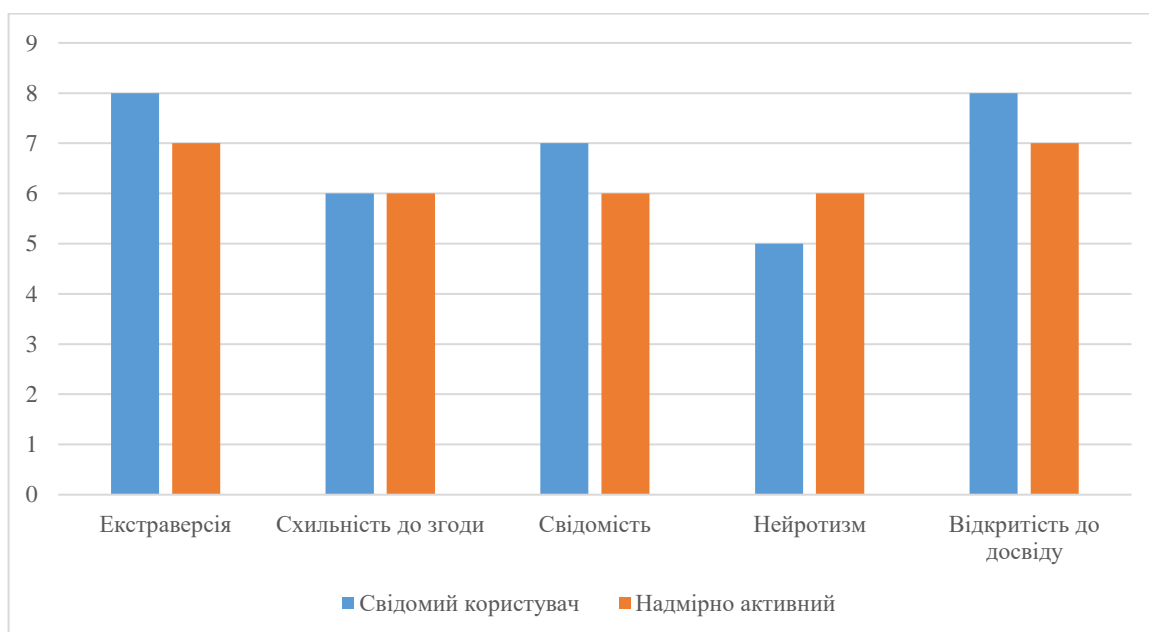


Рис. 2.6. Усереднені дані вибірки за показниками п'яти факторів особистості (BFI-10)

Зважаючи на порівняння середніх значень по кожному із компонентів, що входять до складу психологічного благополуччя, можна зробити висновок, що отримані результати не мають критичних відхилень у різних типів користувачів. Але слід зазначити, що у свідомих користувачів, порівняно з надмірно активними, показники в основному вищі, разом з тим показник «нейротизму» у свідомих користувачів на один пункт нижчий, що може свідчити про меншу схильність до роздратування та тривожності. В свою чергу, показники «схильності до згоди» знаходяться на одному рівні, що свідчить про незалежність цього показника від включеності у соціальні мережі досліджуваних.

Наступним етапом вивчення стали кореляційні зв'язки показників інтенсивності використання соціальних мереж з показниками психологічного благополуччя, які представлено у таблиці 2.5. При дослідженні було використано кореляційний аналіз Пірсона.

Таблиця 2.5

Кореляційна матриця показників методик на визначення психологічного благополуччя з показниками тесту на інтернет-залежність

Методика Тест на інтернет- залежність К. Янг	КОСБ-3 (ЗБ)	МНС-SF-UA (пригнічення)	МНС-SF-UA (помірний рівень)	МНС-SF-UA (процвітання)	ВFI-10 (E)	ВFI-10 (A)	ВFI-10 (C)	ВFI-10 (N)	ВFI-10 (O)
Свідомий користувач	-0,437	-0,388	-0,497	-0,221	-0,154	0,164	-0,197	0,274	-0,049
Надмірно активний користувач	0,110	-0,853	-0,373	-	-0,095	-0,053	-0,443	0,369	0,369

Умовні позначення * – $p < 0,05$; – $p < 0,01$; * – $p < 0,001$

Відповідно до поставлених у емпіричному дослідженні завдань є актуальним виявити зв'язок рівня включеності в соціальні мережі до рівня психологічного благополуччя та його показників.

Під час аналізу вивчення кореляційних зв'язків «свідомих користувачів», починаючи від більш виражених, було виявлено наступне:

- «свідомі користувачі» обернено корелюють з показником «помірний рівень» стабільності психічного здоров'я (-0,497);
- «свідомі користувачі» обернено корелюють з показником загального рівня благополуччя (-0,437);
- «свідомі користувачі» обернено корелюють з показником «пригнічення» стабільності психічного здоров'я (-0,388);
- «свідомі користувачі» обернено корелюють з показником «процвітання» стабільності психічного здоров'я (-0,221);
- «свідомі користувачі» обернено корелюють з показником «екстраверсія» вираженості особистісного фактору (-0,154);
- «свідомі користувачі» прямо корелюють з показником «схильність до згоди» вираженості особистісного фактору (0,164);
- «свідомі користувачі» обернено корелюють з показником «свідомість» вираженості особистісного фактору (-0,197);
- «свідомі користувачі» прямо корелюють з показником «нейротизм» вираженості особистісного фактору (0,274);
- «свідомі користувачі» обернено корелюють з показником «відкритість досвіду» вираженості особистісного фактору (-0,049).

Під час аналізу вивчення кореляційних зв'язків «надмірно активних користувачів», починаючи від більш виражених, було виявлено наступне:

- «надмірно активні користувачі» обернено корелюють з показником «пригнічення» стабільності психічного здоров'я (-0,853);
- «надмірно активні користувачі» обернено корелюють з показником «свідомості» вираженості особистісного фактору (-0,443);

- «надмірно активні користувачі» обернено корелюють з показником «помірний рівень» стабільності психічного здоров'я (-0,373);
- «надмірно активні користувачі» прямо корелюють з показником «нейротизм» вираженості особистісного фактору (0,369);
- «надмірно активні користувачі» прямо корелюють з показником «відкритість досвіду» вираженості особистісного фактору (0,369);
- «надмірно активні користувачі» прямо корелюють з показником загального рівня благополуччя (0,110);
- «надмірно активні користувачі» обернено корелюють з показником «екстраверсія» вираженості особистісного фактору (-0,095);
- «надмірно активні користувачі» обернено корелюють з показником «схильність до згоди» вираженості особистісного фактору (-0,053);
- кореляційний зв'язок відсутній у «надмірно активних користувачів» з показником «процвітання» стабільності психічного здоров'я.

Отже, розглядаючи кореляційні зв'язки показників включеності у соціальні мережі з показником загального рівня благополуччя, можна зробити висновок про наявність достатньої вираженості цих зв'язків. Тобто, чим менше користувач залежить від соціальних мереж, тим більшим є його показник загального благополуччя. Також слід зазначити, що через надмірно активне користування соціальними мережами студенти втрачають у рівні загального благополуччя.

Зафіксовано, що досліджувані зі свідомим ставленням до користування соціальними мережами проявляють вищий рівень психічного здоров'я за показниками ніж досліджувані з надмірно активним користуванням соціальними мережами. У надмірно активних користувачів явно прослідковується стан пригнічення стабільності психічного здоров'я, ніж стан процвітання. Відсутність кореляційного зв'язку у «надмірно активних користувачів» з показником «процвітання» вказує на низьку стабільність психічного здоров'я.

У дослідженні вираженості особистісних факторів по показникам «екстраверсія» у свідомих користувачів соціальних мереж прослідковується менш виражені прояви негативних зовнішніх впливів, ніж у надмірно активних користувачів. Надмірна активність в соціальних мережах негативно впливає на показник «свідомість», який свідчить про відповідальне ставлення до зобов'язань, переважно навчальних зусиль. «Нейротизм» притаманний обом типам користувачів, проте вищий рівень у надмірно активних. Відносна неконфліктність та дружелюбність, що є компонентами показника «схильність до згоди», більш характерна свідомим користувачам, надмірно активні мають більш слабкі вияви цих компонентів. Слід зазначити, що показник «відкритість досвіду» притаманний надмірно активним користувачам в більшій мірі, ніж свідомим. Це пояснюється тим, що соціальні мережі в даному випадку сприяють більшій творчості та креативності при засвоєнні нового досвіду.

Висновки до розділу 2

Для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів, було обгрунтовано та підібрано психодіагностичний інструментарій, необхідний для виявлення рівня залежності студентів від соціальних мереж, загального рівня благополуччя, стабільності психічного здоров'я, вираженості особистісних факторів респондентів.

У ході роботи було розроблено та проведено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів, проаналізовано та інтерпретовано отримані результати за обраними методиками.

Виявлено взаємозв'язки між рівнем включеності у соціальні мережі та показниками загального рівня благополуччя, стабільності психічного здоров'я, вираженості особистісних факторів досліджуваних.

Результати дослідження підтвердили, що надмірна активність у соціальних мережах негативно впливає на психологічне благополуччя студентів.

На основі проведеного дослідження маємо додаткові можливості для рекомендацій та створення програм, спрямованих на підвищення свідомого користування соціальними мережами та збалансованого відношення до них серед студентської аудиторії.

РОЗДІЛ III

ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

3.1 Тренінгова програма зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів

В сучасному інтернет-просторі прослідковуються тенденції цілеспрямованого впливу на колективну свідомість психологічно незахищених людей [15]. Серед негативних наслідків таких впливів визначають:

- зміни в психіці, та психічному здоров'ї особистості, що проявляються через спрощене відображення дійсності, емоційне огрубіння, фокусування на задоволенні нижчих потреб, відсутність моральних орієнтирів тощо;

- деградацію системи цінностей, що провокує адиктивну та девіантну поведінку.

В такому контексті слід розглянути поняття медіаграмотності, що розглядається як захисний ресурс від шкідливих віртуальних подразників, та визначається навичками конструктивного використання інформаційних технологій [7].

На основі проведеного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів було розроблено структуру тренінгової програми, яка складається з 4 тематичних модулів. Кожен модуль спрямований на розвиток конкретних компетенцій та на підвищення свідомого користування соціальними мережами в цілому. Програма передбачає інтерактивні методи навчання, такі як групові дискусії, практичні вправи та рольові ігри, що допоможуть студентам краще та цікавіше засвоїти матеріал. В результаті реалізації цієї програми маємо дослідити чи підвищиться рівень свідомого та безпечного користування соціальними мережами, що, в свою чергу, сприятиме психологічному благополуччю.

Тренінг «Свідоме користування соціальними мережами»

Мета: підвищити рівень обізнаності студентів про ризики та переваги використання соціальних мереж, а також навчити їх стратегіям свідомого та відповідального користування цими платформами.

Завдання:

- розвинути навички критичного мислення для оцінки інформації, що публікується в соціальних мережах;
- сформувати у учасників позитивне самосприйняття та стійкість до негативних впливів соціальних мереж.
- навчити учасників протистояти кібербулінгу та захищати свою психічну стійкість;
- допомогти учасникам усвідомити негативний вплив кліпового мислення, образів ідеального тіла та деструктивної критики;
- надати учасникам необхідні ресурси та підтримку для подальшої роботи над собою.

Цільова аудиторія: студенти закладів вищої освіти.

Тривалість: 5 годин в рамках 4-денної програми.

Матеріали:

- стимульний матеріал;
- папір;
- маркери.

Структура тренінгу:

День 1. Модуль 1: Критичний аналіз медіаконтенту (2 години).

Мета: розвинути навички критичного мислення для оцінки інформації, що публікується в соціальних мережах.

Вступ (15 хвилин): привітання та знайомство з учасниками, обговорення теми тренінгу, ознайомлення з цілями та структурою програми.

Вправа на розігрів групи та знайомство між собою «Колаж моїх соціальних мереж» (30 хвилин): учасники діляться на пари, кожна пара

отримує аркуш паперу та маркери. Завданням є образно зобразити за допомогою маркерів те, як і для чого учасники зазвичай використовують соціальні мережі. Кожна пара по черзі презентує свій колаж групі. Інші учасники можуть ставити запитання. Тренер проводить обговорення: що учасники дізналися про себе та свої звички користування соціальними мережами; які емоції викликала ця вправа; які теми, пов'язані з використанням соціальних мереж, є найпопулярнішими в групі?

Вправа «Факт чи фейк?» (30 хвилин): учасникам надається кілька прикладів медіаконтенту з соціальних мереж (новини, пости, фотографії). Їх завдання – визначити, чи є інформація достовірною, і пояснити, чому вони так вважають. Після почутих аргументів тренер розкриває правду.

Дискусія (15 хвилин): обговорення важливості критичного аналізу медіаконтенту та його впливу на свідоме користування соціальними мережами. Спільне визначення принципів критичного мислення, які учасники можуть використовувати під час оцінки інформації.

День 2. Модуль 2: Вплив образів ідеального тіла або недосяжного способу життя (1 година).

Мета: допомогти учасникам усвідомити негативний вплив образів ідеального тіла та недосяжного способу життя, сформувані позитивне самосприйняття та стійкість до деструктивної критики.

Вправа «Що за кадром?» (30 хвилин): учасникам демонструється кілька фотографій з соціальних мереж, які пропагують ідеальний образ. Їх завдання – уявити, як виглядало б життя людини за кадром, і поділитися своїми думками та почуттями. Учасникам пропонується розглянути такі питання: які ресурси та зусилля були вкладені в створення цього контенту (наприклад, професійна фотозйомка, ретуш, використання спеціальних ефектів); чи відображає цей контент реальність?

Вправа «Лист вдячності» (30 хвилин): учасники пишуть лист вдячності своєму тілу за все, що воно робить для них, описують свої улюблені особливості в зовнішності.

День 3. Модуль 3: Вплив деструктивної критики (1 година)

Мета: допомогти учасникам навчитися протистояти деструктивній критиці та захищати свою психічну стійкість, навчитися асертивної поведінки.

Вправа «Внутрішній критик» (30 хвилин): учасники аналізують, як вони зазвичай реагують на критику з боку інших людей. Їх завдання – визначити, чи є їхня реакція конструктивною чи деструктивною. Учасникам пропонується розглянути такі питання: як я зазвичай почуваюся, коли мене критикують; чи допомагає мені моя реакція на критику вдосконалюватися?

Вправа «Асертивність» (30 хвилин): тренер розповідає про принципи асертивної поведінки, учасники розробляють власну стратегію реагування на деструктивну критику.

День 4. Модуль 4: Запобігання кліповому мисленню (1 година).

Мета: допомогти учасникам усвідомити негативний вплив кліпового мислення та навчити їх вибірковості в сприйнятті інформації.

Вправа «Соціальний детокс» (30 хвилин): учасники обговорюють, як би вони провели день без соціальних мереж.

Вправа «Моя медіадієта» (30 хвилин): учасники аналізують свою активність в соціальних мережах протягом тижня. Їх завдання – визначити, які типи контенту вони споживають частіше, і як це впливає на їх настрій та самопочуття. Учасники можуть вести щоденник, де вони записуватимуть час, проведений в соціальних мережах, типи контенту, який вони споживають, та свої емоційні реакції. На основі такого аналізу учасники можуть розробити план «медіадієти», який допоможе їм зменшити споживання негативного або шкідливого контенту, більше часу приділяти якісному та корисному контенту.

Домашня вправа «Медіа-детокс»: учасникам пропонується протягом тижня обмежити або повністю відмовитися від використання соціальних мереж, щоб усвідомити ступінь своєї залежності від соціальних мереж, зрозуміти, як соціальні мережі впливають на їхній настрій, емоції та поведінку,

знайти нові способи проведення вільного часу та приділити його саморозвитку.

Рефлексія/зворотній зв'язок: проведення повторного тестування за методикою Тест на інтернет-залежність (К. Янг).

3.2 Результати апробації тренінгової програми зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів

Дослідження ефективності тренінгу здійснювалось за допомогою двох груп критеріїв.

Перша, основна група критеріїв, стосувалася аналізу даних за методикою Тест на інтернет-залежність (К. Янг) та даних, отриманих в результаті повторного аналізу Тесту після проходження тренінгової програми.

Друга, додаткова група критеріїв, стосувалася ставлення досліджуваних, а саме «надмірно активних користувачів» до тренінгу і мала на меті проаналізувати відповідність змісту тренінгу їхнім потребам та інтересам, ефективність методів, що належать до програми тренінгу.

Для того, щоб обрати статистичний критерій для аналітики даних, проведемо аналіз другого зрізу за методикою Тест на інтернет-залежність (К. Янг) на нормальність розподілу (Рис. 3.1).

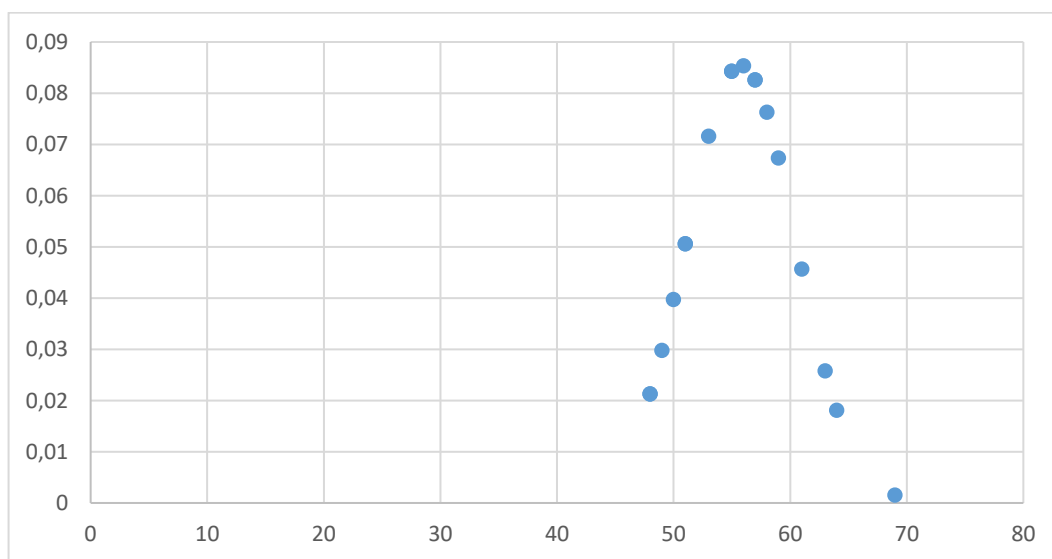


Рис 3.1 Розподіл значень другого зрізу Тесту на інтернет-залежність

Зважаючи на отримані результати, розподіл можна вважати нормальним, отже застосування статистичного t-критерію Стьюдента є доцільним.

З метою обробки отриманих даних було використано t-критерій Стьюдента для залежних груп (для аналізу показників в одній і тій самій вибірці, у даному випадку, в групі «надмірно активних користувачів») в ситуації перевірки гіпотези про відмінності між двома зрізами.

Застосувавши t-критерій Стьюдента, дізнаймося чи наявні статистично значимі відмінності між двома залежними вибірками і, відповідно, наскільки впевнено можна робити висновки про ці відмінності. Для цього слід перевірити статистичну значимість відмінностей середніх показників до та після проходження тренінгу (табл 3.1).

Таблиця 3.1

Статистична значимість відмінностей середніх показників до та після проходження тренінгу

	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середнє	58,22222222	55,77777778
Дисперсія	38,41830065	35,00653595
Спостереження	18	18
Корреляція Пірсона	0,986288751	
Гіпотетична різниця середніх	0	
df	17	
t-статистика	9,956532033	
P(T<=t) одностороннє	8,25154E-09	
t критичне одностороннє	1,739606726	
P(T<=t) двостороннє	1,65031E-08	
t критичне двостороннє	2,109815578	

Дані показують, що за результатами аналізу існують статично значущі відмінності між показниками першого і другого зрізів.

Згідно з отриманими даними простежується позитивна динаміка між першим та другим зрізом.

На початку експерименту були отримані такі результати: середній показник рівня інтернет-залежності першого зрізу у групі «надмірно активних користувачів» — 58,2; середній показник рівня інтернет-залежності другого зрізу у групі «надмірно активних користувачів» — 55,7.

Можемо зробити висновок, що у другому зрізі виявлено зниження рівня вираженості інтернет-залежності, а отже і збільшення рівня свідомого користування інтернет-можливостями.

Щодо другої додаткової групи критеріїв, респонденти високо оцінили відповідність змісту тренінгу їхнім потребам та інтересам.

Досліджуваним було запропоновано оцінити програму тренінгу за 5-бальною шкалою, де кожен бал відповідає певному твердженню:

5 балів – програма тренінгу повністю відповідає моїм потребам та інтересам;

4 бали – програма тренінгу в цілому відповідає моїм потребам та інтересам;

3 бали – програма тренінгу частково задовольняє мої потреби та інтереси;

2 бали – програма тренінгу мінімально задовольняє мої потреби та інтереси;

1 бал – програма тренінгу не задовольняє мої потреби та інтереси.

77,78% досліджуваних студентів оцінили програму тренінгу за найвищою оцінкою (5 балів), 22,22% зазначили, що програма в цілому відповідає їхнім потребам та інтересам (4 бали). Звернемо увагу, що ніхто з опитуваних не використав оцінку в «3», «2» та «1» бали. Як бачимо, студенти позитивно оцінили ефективність запропонованої їм програми.

Студенти для себе відмітили, що найпривабливішими та найцікавішими методами і формами тренінгу стало виконання творчих завдань «Лист вдячності» та «Що за кадром?». Під час обговорення загальних зауважень та пропозицій, досліджувані підтвердили наявність позитивних вражень та вказали на доцільність проведення таких тренінгів в подальшому.

Підсумовуючи, можна сказати, що в результаті апробації тренінгової програми відбулися сприятливі зрушення у свідомому ставленні студентів до використання соціальних мереж. Отримані в процесі проведення дані та відгуки свідчать про результативність та доцільність використання подібних методів психологічної та соціальної роботи.

3.3 Рекомендації щодо зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів

Негативний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів є важливою та актуальною проблемою, оскільки його наслідки впливають на всі сфери життя індивіда, особливо у юнацькому віці.

В першу чергу, постійне перебування в соціальних мережах може спричиняти почуття самотності, тривоги та депресії через порівняння свого життя з ідеалізованими образами з картинок. Крім того, надмірне використання соціальних мереж часто призводить до порушення сну, що негативно позначається на здатності до навчання та загальному фізичному здоров'ї.

Іншим важливим аспектом є залежність від соціальних мереж, що може знижувати продуктивність і відволікати від академічних завдань. Переважне користування месенджерами також впливає і на якість спілкування в реальному житті.

З метою профілактики, виявлення та корекції негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів розроблені практичні рекомендації:

– в сучасному світі Інтернет являється значущим компонентом повноцінного життя людини, дає можливості для пізнання, навчання, розвитку самореалізації. Молоду людину не можна ізолювати від інтернет-середовища, як це робиться при лікуванні, наприклад, хімічних адикцій, тим самим позбавити доступу до швидкого отримання необхідної інформації, зв'язку з навколишнім світом тощо. Більш того, виключення Інтернету з щоденного

користування може зумовити стрес і, як наслідок депресивний стан. Тому необхідно навчитися контролювати час присутності у мережі, формувати навички адекватного використання мережі Інтернет, навички пошуку і використання особистісних ресурсів, що перешкоджатимуть негативному впливу;

- проведення просвітницької роботи, з питань підвищення обізнаності студентів про можливі ризики та наслідки надмірного використання соціальних мереж;

- впровадження тренінгів на базі навчального закладу з управління часом та стресом, які допоможуть студентам ефективніше та екологічніше організовувати свій день;

- створення системи онлайн консультацій з проблеми інтернет-залежності з метою надання психологічної допомоги інтернет-залежним та їх близьким;

- корекційні заходи мають бути спрямовані на оптимізацію самооцінки та самоствавлення особистості. Домінанту Інтернета потрібно змістити і замість неї направити психічні процеси передусім на інші види діяльності, наприклад, знайти улюблену справу, реалізувати себе в професійній діяльності чи освоїти нову професію, відшукати творчі здібності, зайнятися фізичним розвитком і спортом, зрештою збагнути що є ціллю, а що є засобом на шляху її досягнення. Для цього доцільно використовувати такі форми надання психологічної допомоги як індивідуальне консультування та участь у групових тренінгах.

Розроблені рекомендації допоможуть студентам, викладачам, психологам, соціальним працівникам запобігти виникненню, своєчасному виявленню та корекції негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів та проявів інтернет-залежності.

Висновки до розділу 3

В ході роботи було розроблено тренінгову програму зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів та проведено її апробацію.

Апробація програми проходила в декілька сесій, кожна з яких включала практичні вправи та групові обговорення. По завершенню останньої сесії студентам було запропоновано самостійно дослідити свій медіараціон та звернути увагу на кількість та якість проведеного часу в мережі.

В процесі перевірки статистичної значимості відмінностей середніх показників до та після проходження тренінгу було виявлено сприятливі результати, що вказують на зниження рівня інтернет-залежності студентів та підвищення рівня усвідомленості щодо ризиків впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя опитуваних.

Крім того, під час аналізу ефективності даної програми було виявлено, що тренінг отримав позивний відгук від студентів, що свідчить про їхню зацікавленість та готовність до таких видів діяльності.

Підбиваючи підсумки роботи, були запропоновані рекомендації щодо подальших заходів з метою зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів.

ВИСНОВКИ

Враховуючи вищевикладені результати емпіричного дослідження та проаналізувавши теоретико-емпіричну базу вивчення психологічних особливостей самореалізації особистості, відповідно до поставлених завдань можна констатувати наступне:

1. Насамперед було здійснено теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості юнацького віку. Під час теоретичного аналізу сутності, структури та інтерпретації поняття психологічного благополуччя особистості були визначені основні напрями та підходи. Історично в психології склалося подвійне розуміння благополуччя: як суб'єктивного, що досягається через задоволення, і психологічного, що досягається через особистісне процвітання. Встановлено, що позитивна психологія є теоретичною основою та ефективним підходом до розуміння психологічного благополуччя особистості.

Виокремлено компоненти, які сприяють позитивному психологічному функціонуванню: наявність цілей і захоплень, що додають сенс життю; позитивне ставлення до себе та свого минулого; здатність ефективно керувати середовищем для задоволення власних потреб і досягнення цілей; особистісна орієнтація на постійний розвиток і самореалізацію; підтримка позитивних взаємин та автономність, що виявляється у здатності дотримуватися власних переконань.

Розглянуто теоретичні підходи щодо визначення вікових особливостей юнацького віку: швидкий темп розвитку суспільства та зменшення впливу сім'ї впливають на самостійність молодого людини. Розширення можливостей, розмаїття та доступність вибору професії, експериментування з життєвим стилем сприяють формуванню нового образу молоді, який акцентується на самовизначенні. Молоді люди прагнуть до визнання та відчуття унікальності, виділяючись серед однолітків і дорослих. У період юності активно розвиваються інтелектуальні здібності, що розширюють світосприйняття,

можливості уяви, спектр суджень та чутливості. Засвоєння цих якостей сприяє ефективному пізнанню, що відкриває перед молодими людьми нові запитання і міркування, які можуть як ускладнити, так і збагатити їхнє життя.

Досліджено особливості сприйняття, включеності в соціальні мережі студентства: у психологічній літературі представлено ряд досліджень щодо психологічного благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах, де описуються як позитивні взаємозв'язки між активністю в соціальних мережах та психологічним благополуччям (посилення соціальної підтримки, сприяння формуванню нових знайомств, розвитку особистісних якостей та навичок спілкування, можливість перебування у відносно безпечному середовищі для соціальної взаємодії, ведення власного блогу) так і негативні взаємозалежності (вплив образів надзвичайного щастя, ідеального тіла або недосяжного способу життя, булінг, підвищений вплив негативного вмісту або деструктивної критики). Віртуальний світ надає молодим людям простір для вираження почуттів, емоцій, думок, особистих позицій, настроїв та життєвих поглядів. В сучасному світі інтернет-простір став невід'ємною частиною життя. Соціальні мережі займають провідну роль у процесі соціалізації молоді, замінюючи класичні інститути, і мають значний вплив на формування особистісних цінностей.

Проаналізувавши теоретичний матеріал, можна дійти висновку, що інтенсивність впливу соціальних мереж на людину залежить від її особистісної структури, а також культурного, економічного та соціального контекстів. Жодне явище не впливає однаково на всіх, оскільки зміст переглянутого контенту, час, проведений у мережі, рівень психологічної зрілості та когнітивні особливості визначають унікальний досвід кожної людини.

2. У ході роботи було розроблено та проведено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів. У дослідженні приймали участь студенти закладів вищої освіти м. Києва.

Для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів, було обгрунтовано та підібрано психодіагностичний інструментарій, необхідний для визначення особливостей взаємодії студентів з інтернет-простором – Анкета з'ясування особливостей інтернет-спілкування (О. В. Зінченко); виявлення рівня залежності студентів від соціальних мереж – Тест на інтернет-залежність (К. Янг); загального рівня благополуччя – методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко); стабільності психічного здоров'я – опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма (МНС-SF-UA)» (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак); вираженості особистісних факторів респондентів – Скринінговий опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10 (адаптація О. О. Сердюк, Б. О. Базима).

Отримані результати за вищезазначеними методиками було проаналізовано та інтерпретовано.

За підсумками емпіричного дослідження критичних проявів залежності від соціальних мереж не виявлено. З цього можна зробити висновок, що студенти здебільшого мають постійну зайнятість та пріоритети, пов'язані з навчанням, яке є важливою сферою їхнього життя, а надмірне користування соціальними мережами не є характерним для більшості студентської молоді.

У процесі аналізу отриманих результатів виявлено взаємозв'язки між рівнем включеності у соціальні мережі та показниками загального рівня благополуччя – з'ясовано, що зі збільшенням активності в соціальних мережах зростає рівень стресу, знижується самооцінка та погіршується взаємодія з оточенням; стабільності психічного здоров'я – підвищена активність у соціальних мережах пов'язана зі збільшенням відчуття пригнічення та зменшенням рівня процвітання та може негативно впливати на стабільність психічного здоров'я студентів; вираженості особистісних факторів досліджуваних – у свідомих користувачів, порівняно з надмірно активними, показники в основному вищі, разом з тим показник «нейротизму» у свідомих

користувачів на один пункт нижчий, що може свідчити про меншу схильність до роздратування та тривожності.

Результати підтвердили вихідну гіпотезу дослідження, що надмірна активність у соціальних мережах негативно впливає на психологічне благополуччя студентів.

3. На основі проведеного дослідження маємо додаткові можливості створення програм, спрямованих на підвищення свідомого користування соціальними мережами та збалансованого відношення до них серед студентської аудиторії, відповідно було розроблено тренінгову програму зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів та проведено її апробацію.

Апробація програми проходила в декілька сесій, кожна з яких містила практичні вправи та групові дискусії. По завершенню останньої сесії студентам було запропоновано самостійно дослідити свій медіараціон та звернути увагу на обсяг та якість проведеного часу в мережі.

В процесі перевірки статистичної значимості відмінностей середніх показників до та після проходження тренінгу було виявлено сприятливі результати, що вказують на зниження рівня інтернет-залежності студентів та підвищення рівня усвідомленості щодо ризиків впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя опитуваних.

Крім того, під час аналізу результативності даної програми було виявлено, що тренінг отримав позитивний відгук від студентів, що свідчить про їхню зацікавленість та готовність до таких видів діяльності. Студенти відзначили, що найпривабливішими та найцікавішими аспектами тренінгу є виконання творчих завдань. Під час обговорення загальних вражень досліджувані підтвердили наявність позитивних зрушень та висловили думку про доцільність проведення подібних тренінгів у майбутньому.

4. Підбиваючи підсумки роботи, були запропоновані рекомендації щодо подальших заходів з метою зниження негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів, ефективного використання

своїх можливостей, інформування, вчасного виявлення ознак, профілактичної роботи по запобіганню інтернет-залежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
2. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2010. № 10. С. 120–128.
3. Гончарова Н.О. Загальна характеристика ранньої юності. *Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці* : навч. посіб. / за ред. К. В. Седих. Полтава : Астрія, 2018. С. 43–80.
4. Гречин В. «Віртуальна особистість» як феномен сучасної культури. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес. До 55 річниці першого польоту людини у космос* : тези доп. Міжнар. наук.-теор. конф. студ. і аспір. (м. Харків, 19-20 квітня 2016 р.) / редкол. Є. І. Сокол та ін. Харків : НТУ «ХП», 2016. С. 122–124.
5. Данилюк І. В. Маргарет Мід як фундатор наукового напрямку «Культура і особистість». *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. Кам'янець-Подільський, 2013. № 19. С. 166–176.
6. Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. *Досвід особистості: теорія і практика* : зб. матеріалів ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 283 с.
7. Заріцька Н. М. Медіаграмотність у контексті забезпечення інформаційно-психологічної безпеки в умовах гібридної війни: результати теоретичного аналізу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2022. №4. С. 150–154.
8. Засекін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.

9. Зінченко О. В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. Кам'янець-Подільський, 2015. № 29. С. 251–265.
10. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
11. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–186.
12. Клепікова О. В. Особистісне благополуччя як чинник професійного становлення майбутніх психологів: дис. ... д-ра філ. : 13.12.21 / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2021. 217 с.
13. Корчук В., Колеватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. *Вісник Львівського університету. Філософ.-політолог. студії*. 2021. № 36. С. 50–56.
14. Любенко Р., Мальцева К. Користування сайтами соціальних мереж та рівень стресу: дослідження серед студентів НаУКМА. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2019. Липень - вересень (№ 3). С. 159–178.
15. Марута Н. О., Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. *Український вісник психоневрології*. 2015. Т. 23. № 3 (84). С. 21–28.
16. Прохоренко Т. Г. Соціалізація молоді в інформаційному суспільстві: особливості та ризики. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. Політологія. 2016. № 2. С. 128–134.
17. Психологічний довідник вчителя: у 4 кн. / упоряд.: В. Андрієвська / за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ : Главник, 2005. Кн. 2. : Е-О. 96 с.

18. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць «Актуальні проблеми психології» Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Т. 5 : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. № 17. С. 124–133.
19. Сердюк О. О. і Базима, Б. О. «Адаптація скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики». *Право і безпека*. 2021. № 83(4). С. 100–110.
20. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
21. Тоффлер Елвін. Третя Хвиля : пер. з англ. А. Євса. Київ: Видавничий дім «Всесвіт», 2000. 480 с.
22. Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2016. 123 с.
23. Фромм Еріх. Мати чи бути? : пер. з англ. Київ : Український письменник, 2010. 222 с.
24. Ціннісні орієнтації: аналіз соціально-філософських концепцій Заходу 80-90-х років / ред. А. Т. Гордієнко. Київ : Наукова думка, 1995. 208 с.
25. Швалб Ю. М., Вернік О. Л., Вовчик-Блакитна О. О., Кирпенко Т. М., Павленко О. В., Рудоміно-Дусятська О. В. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості : монографія / ред. Ю. М. Швалб. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.
26. Adler A., Unanue W., Osin E., Ricard M., Alkire S., Seligman M. Psychological Wellbeing. Happiness: Transforming the Development Landscape, 2017. P. 118–155.

27. Arnett J. J. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press, 2015. 385 p.
28. Arnett J. J., & Schwab J. Becoming established adults: Busy, joyful, stressed – and still dreaming big. *American Psychologist*. 2020. Vol. 75, No 4. P. 431–444.
29. Arnett J. J., & Schwab J. Parents and their grown kids: Harmony, support, and (occasional) conflict. The Clark University Poll of Parents of Emerging Adults. Worcester, MA: Clark University, 2013. 33 p.
30. Bewick B., Koutsopoulou G., Miles J., Slaa E., Barkham M. Changes in undergraduate students' psychological wellbeing as they progress through university. *Studies in Higher Education*. 2010. Vol. 35, No 6. P. 633–645.
31. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
32. Caplan S. E. Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyber Psychology & Behavior*. 2007. Vol. 10. P. 234–242.
33. Chida Y., Steptoe A. Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*. 2008. Vol. 70, No 7. P. 741–756.
34. Csikszentmihalyi M., LeFevre J. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56, No 5. P. 815–822.
35. Deci E. L. Hedonia, eudaimonia and well-being: an introduction / E. L. Deci, R. M. Ryan. *Journal of happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 1–11.
36. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol 68, No 4. P. 653–663.
37. Dobrean Anca, Păsărelu Costina-Ruxandra. Impact of Social Media on Social Anxiety: A Systematic Review, 2016. P. 130–149.
38. Dr. S. Priya. Psychological Well-being. *South India Journal of Social Sciences*. 2023. Vol. 21, No.31. P. 65–73.

39. Erik H. Erikson. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968. 336 p.
40. Gable S. L., Haidt J. What (and Why) Is Positive Psychology. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9. P. 103–110.
41. Gilman, R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction / R. Gilman & E. S. Huebner. *Journal of Youth and Adolescence*. 2006. Vol.35. P. 311–319.
42. Havighurst R. Developmental tasks and education. London: Longmans, Green, 1952. 345 p.
43. Henig R. M., & Henig S. Twentysomething: Why do young people seem stuck? New York, NY: Hudson Street Press, 2012. 276 p.
44. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. Well-being: Foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation Press. 1999. 593 p.
45. Kahneman D., Tversky A. On the reality of cognitive illusions. *Psychological Review*. 1996. Vol. 103. P. 582–591.
46. Keyes Corey L. M. «The Mental Health Continuum» From Languishing to Flourishing in Life / Barbara F. Gentile, Benjamin O. Miller. *Foundations of Psychological Thought: A History of Psychology*. Los Angeles, CA: Sage. 2009. P. 601–617.
47. Lee-Won R. J., Herzog L., Park S. G. Hooked on Facebook: The role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2015. Vol. 18, No 10. P. 567–574.
48. Manago A. M., Graham M. B., Greenfield P. M., Salimkhan G. Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2008. Vol. 29, No 6. P. 446–458.
49. Maslow A. H. Motivation and personality. New York, NY: Harper & Row Publishers. 1954. 369 p.
50. McKenna K., Bargh, J. Causes and consequences of social interaction on the internet: A conceptual framework. *Media Psychology*. 1999. Vol. 1, No 3. P. 249–269.

51. Post S. G. Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2005. Vol. 12, No 2. P. 66–77.
52. Primack, B. A., Shensa A., Escobar-Viera C. G., Barrett E. L., Sidani J. E., Colditz J. B., & James A. E. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. Young adults. *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 69. P. 1–9.
53. Rammstedt B., John O. P. Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*. 2007. Vol. 41, No 1. P. 203–212.
54. Rigby B. T. Do casual attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? / B.T. Rigby & E.T. Huebner. *Psychology in the Schools*. 2005. Vol. 42. P. 91–99.
55. Rollo May. *Love and Will*. W. W. Norton & Company Inc., 2007. 352 p.
56. Ryan R. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R. Ryan, E. Deci. *Annual Review of Psychology*. 2001. V. 52. P. 141–166.
57. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No 6. P. 1069–1081.
58. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2014. Vol. 83, No 1. P. 10–28.
59. Ryff Carol, Singer Burton. Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and psychosomatics*. 1996. Vol. 65, No 1. P. 14–23.
60. Schwarz Norbert, Strack Fritz. Reports of Subjective Well-Being: Judgmental Processes and Their Methodological Implications. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. 1999. Vol. 178. P. 61–84.
61. Segrin C., Kinney T. Social skills deficits among the socially anxious: rejection from others and loneliness. *Motivation & Emotion*. 1995; Vol. 19. P. 1–24.

62. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing. Atria Paperback. 2012. 368 p.
63. Spranger E. Psychologie des Jugendalters. Leipzig : Quelle & Meyer, 1924. 237 p.
64. Toma C. L. and Hancock J. T. Self-affirmation underlies Facebook use. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2013. Vol. 39, No 3. P. 321–331.
65. Valkenburg P. M., Peter J., Schouten A. P. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*. 2006. Vol. 9, No 5. P. 584–590.
66. Valkenburg P. M., Peter, J. Social consequences of the internet for adolescents. *Current Directions in Psychological Science*. 2009. Vol. 18, No 1, P. 1–5.
67. Watts Richard, Critelli Joseph. Roots of Contemporary Cognitive Theories in the Individual Psychology of Alfred Adler. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 1997. Vol. 11. P. 147–156.
68. Witkin H. A., Goodenough D. R. Cognitive Styles: Essence and Origins. Field dependence and field independence. *Psychological Issues*. 1981. Vol. 51. 141 p.
69. Young K. S., Pistner M., O'Mara J. et al. Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium. *Cyber-Psychology Behavior*. 1999. Vol. 3, No 4. P. 475–479.
70. Zywica J., Danowski J. (2008). The faces of Facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting Facebook and offline popularity from sociability and self-esteem and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2008. Vol. 14. P. 1–34.
71. <https://cdn.preterhuman.net/texts/literature/general/Alvin%20Toffler%20-%20Future%20Shock.pdf>
72. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-esteem>
73. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/social-media>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета з'ясування особливостей інтернет-спілкування

(О. В. Зінченко)

Інструкція: дай відповіді на запитання, які допоможуть визначити твоє ставлення до інтернет-спілкування.

1. Інтернет-спілкування посідає важливе місце у моєму житті:
 - а) так; б) ні.
2. Скільки часу на день ти витрачаєш на спілкування в Інтернеті?
 - а) менше години;
 - б) 1–3 годин; в) до 5 годин; г) більше 5 годин; д) власна відповідь
3. Де тобі більш комфортно спілкуватися та легше висловлювати власну думку:
 - а) в Інтернеті; б) у реальному житті.
4. Що, як правило, є основними темами для спілкування в Інтернеті:
 - а) особисті питання; б) навчальні справи; в) обговорення книжок, фільмів, телепередач тощо; г) власна відповідь.
5. Чи повністю ти відвертий в інтернет-спілкуванні:
 - а) так, повністю; б) іноді; в) завжди приховую інформацію.
6. Чи часто ти змінюєш «аватарки» на своїй сторінці у соціальній мережі:
 - а) кілька разів на тиждень; б) щотижня; в) щомісяця; г) раз на кілька місяців; д) власна відповідь.
7. Що ти найчастіше використовуєш у якості «аватарки»?
 - а) власні фотографії; б) зображення кіногероїв або персонажів книг; в) картини природи; г) власна відповідь.
8. Чи використовуєш ти фотографії, аудіо- та відеоматеріали при обміні повідомленнями:
 - а) завжди; б) часто; в) іноколи; г) ніколи.
9. Як часто ти використовуєш «смали» для висловлення власної думки в Інтернеті:

а) постійно; б) іноді; в) ніколи.

10. Чи використовуєш ти в реальному спілкуванні слова, властиві для спілкування в мережі (наприклад, спс., нз., лол.):

а) так; б) ні.

11. Скільки людей становить коло твого постійного спілкування в Інтернеті?

Показники Тесту на інтернет-залежність (К. Янг)

Нік	Вік	Стать	К. Янг
Соняшик	21	Ж	72
Марго	21	Ж	46
Олег	21	Ч	63
Валерія	21	Ж	36
Ярослава	19	Ж	56
Студентка	21	Ж	48
Марія	20	Ж	36
Апа	21	Ж	42
Лілія	20	Ж	54
Катерина	21	Ж	42
Юлія	26	Ж	45
sable	20	Ч	60
Аня К.	21	Ж	49
white	19	Ж	60
eva_eva	25	Ж	42
Потенційний Ухилянт	24	Ч	49
Кирило	26	Ч	36
Анна	23	Ж	35
Lola	20	Ж	60
мікаель	21	Ж	37
Veselka	22	Ж	47
Ng	20	Ж	40
v.italyaa	20	Ч	47
Саймон	23	Ч	65
Miu	21	Ж	33
Pilot	25	Ч	35
Джон Галт	26	Ч	50
Антон	21	Ч	40
XD	20	Ч	43
Папріка	24	Ж	38
Radonata	22	Ж	49
Lain	21	Ж	48
Абвгд	21	Ж	51
onekeerk	21	Ч	50
Гліб	22	Ч	47
Марко Вовчок	25	Ж	39

Пічка	21	Ж	54
LisaPaDo	21	Ж	39
Анна	18	Ж	47
Дарія	20	Ж	45
Санька	18	Ж	55
Софія	18	Ж	44
Роглік	20	Ч	52
Gala	23	Ж	42
Юля	26	Ж	40
Богдан Ю	20	Ч	32
Ок	24	Ж	49
Юля	19	Ж	57
36795	20	Ж	68
Луїза	26	Ж	42
masik3d	21	Ч	30
Трамп	21	Ч	47
катя	21	Ж	39
Анастасія	22	Ж	23
M1lf_H8nter	16	Ч	61
abc123	23	Ч	31
Каша Малаша	21	Ж	60
Саша	20	Ч	43

Показники опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма (MHC-SF-UA)»

Нік	Вік	Стать	Категорія	Бали
Соняшик	21	Ж	помірний	35
Марго	21	Ж	пригнічення	29
Олег	21	Ч	пригнічення	27
Валерія	21	Ж	процвітання	53
Ярослава	19	Ж	процвітання	53
Студентка	21	Ж	пригнічення	25
Марія	20	Ж	процвітання	57
Ана	21	Ж	процвітання	54
Лілія	20	Ж	помірний	40
Катерина	21	Ж	процвітання	48
Юлія	26	Ж	процвітання	47
sable	20	Ч	помірний	36
Аня К.	21	Ж	процвітання	50
white	19	Ж	пригнічення	21
eva_eva	25	Ж	помірний	41
Потенційний Ухіянт	24	Ч	пригнічення	21
Кирило	26	Ч	помірний	44
Анна	23	Ж	помірний	45
Lola	20	Ж	пригнічення	23
мікаель	21	Ж	процвітання	47
Veselka	22	Ж	пригнічення	31
Ng	20	Ж	пригнічення	33
v.italyaa	20	Ч	помірний	37
Саймон	23	Ч	пригнічення	18
Miu	21	Ж	процвітання	47
Pilot	25	Ч	пригнічення	31
Джон Галт	26	Ч	помірний	39
Антон	21	Ч	процвітання	52
XD	20	Ч	пригнічення	17
Папріка	24	Ж	процвітання	50
Radonata	22	Ж	помірний	42
Lain	21	Ж	пригнічення	18
Абвгд	21	Ж	помірний	43
onekeerk	21	Ч	помірний	36
Гліб	22	Ч	помірний	42
Марко Вовчок	25	Ж	помірний	45

Пічка	21	Ж	помірний	39
LisaPaDo	21	Ж	помірний	46
Анна	18	Ж	помірний	36
Дарія	20	Ж	помірний	41
Санька	18	Ж	пригнічення	31
Софія	18	Ж	процвітання	56
Роглік	20	Ч	помірний	42
Gala	23	Ж	помірний	40
Юля	26	Ж	помірний	46
Богдан Ю	20	Ч	процвітання	66
Ок	24	Ж	пригнічення	26
Юля	19	Ж	помірний	44
36795	20	Ж	пригнічення	6
Луїза	26	Ж	помірний	43
masik3d	21	Ч	помірний	46
Трамп	21	Ч	пригнічення	28
катя	21	Ж	пригнічення	26
Анастасія	22	Ж	помірний	42
M1lf_H8nter	16	Ч	помірний	42
abc123	23	Ч	процвітання	48
Каша Малаша	21	Ж	пригнічення	27
Саша	20	Ч	помірний	36

Показники методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Нік	Вік	Стать	Ш1	Ш2	Ш3	ЗР
Соняшик	21	Ж	26	18	30	38
Марго	21	Ж	10	21	20	9
Олег	21	Ч	25	17	22	30
Валерія	21	Ж	23	15	31	39
Ярослава	19	Ж	32	23	30	39
Студентка	21	Ж	15	16	23	22
Марія	20	Ж	30	20	35	45
Ана	21	Ж	27	18	33	42
Лілія	20	Ж	26	19	28	35
Катерина	21	Ж	25	14	24	35
Юлія	26	Ж	26	19	22	29
sable	20	Ч	20	27	24	17
Аня К.	21	Ж	23	26	26	23
white	19	Ж	10	16	17	11
eva_eva	25	Ж	30	13	28	45
Потенційний Ухіянт	24	Ч	22	20	20	22
Кирило	26	Ч	28	20	29	37
Анна	23	Ж	26	23	28	31
Lola	20	Ж	21	21	28	28
мікаель	21	Ж	26	11	30	45
Veselka	22	Ж	26	16	31	41
Ng	20	Ж	26	23	30	33
v.italyaa	20	Ч	20	21	26	25
Саймон	23	Ч	24	21	15	18
Miu	21	Ж	28	19	35	44
Pilot	25	Ч	21	21	28	28
Джон Галт	26	Ч	12	27	14	-1
Антон	21	Ч	30	21	31	40
XD	20	Ч	9	23	18	4
Папріка	24	Ж	26	19	29	36
Radonata	22	Ж	13	17	24	20
Lain	21	Ж	23	20	25	28
Абвгд	21	Ж	18	20	25	23
onekeerk	21	Ч	16	18	23	21
Гліб	22	Ч	18	17	19	20
Марко Вовчок	25	Ж	18	18	24	24

Пічка	21	Ж	19	24	29	24
LisaPaDo	21	Ж	28	16	32	44
Анна	18	Ж	13	15	21	19
Дарія	20	Ж	19	15	24	28
Санька	18	Ж	19	20	16	15
Софія	18	Ж	28	19	34	43
Роглік	20	Ч	25	17	25	33
Gala	23	Ж	22	15	25	32
Юля	26	Ж	29	14	31	46
Богдан Ю	20	Ч	25	18	27	34
Ок	24	Ж	26	26	16	16
Юля	19	Ж	27	19	24	32
36795	20	Ж	16	26	18	8
Луїза	26	Ж	27	24	26	29
masik3d	21	Ч	18	20	26	24
Трамп	21	Ч	16	14	24	26
котя	21	Ж	15	18	19	16
Анастасія	22	Ж	26	23	31	34
M1lf_H8nter	16	Ч	20	20	24	24
abc123	23	Ч	26	14	29	41
Каша Малаша	21	Ж	25	22	26	29
Саша	20	Ч	23	22	23	24

Показники Скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості

BFI-10

Нік	Вік	Стать	Екстраверсія	Схильність до згоди	Свідомість	Нейротизм	Відкритість досвіду
Соняшик	21	Ж	9	5	7	8	7
Марго	21	Ж	7	4	4	9	9
Олег	21	Ч	9	5	4	7	4
Валерія	21	Ж	10	6	9	6	8
Ярослава	19	Ж	10	3	3	5	8
Студентка	21	Ж	4	7	5	7	4
Марія	20	Ж	7	5	10	3	8
Ана	21	Ж	9	8	8	7	7
Лілія	20	Ж	5	6	7	8	8
Катерина	21	Ж	6	8	8	7	8
Юлія	26	Ж	8	6	8	4	8
sable	20	Ч	4	5	7	7	10
Аня К.	21	Ж	10	9	8	4	7
white	19	Ж	3	6	5	5	6
eva_eva	25	Ж	10	7	8	3	9
Потенційний Ухлянт	24	Ч	10	3	6	5	8
Кирило	26	Ч	8	6	8	6	7
Анна	23	Ж	6	6	8	7	8
Lola	20	Ж	8	7	3	7	9
мікаель	21	Ж	10	5	8	3	10
Veselka	22	Ж	4	7	10	8	8
Ng	20	Ж	9	6	6	3	7
v.italyaa	20	Ч	4	4	7	5	8
Саймон	23	Ч	9	6	6	6	8
Miu	21	Ж	3	6	9	8	8
Pilot	25	Ч	10	2	7	4	5
Джон Галт	26	Ч	7	4	8	6	10
Антон	21	Ч	10	8	7	4	6
XD	20	Ч	4	3	5	7	5
Папріка	24	Ж	4	5	8	4	5
Radonata	22	Ж	9	6	8	5	3
Lain	21	Ж	4	8	8	8	6
Абвгд	21	Ж	8	6	8	8	5
onekeerk	21	Ч	8	7	10	5	8
Гліб	22	Ч	8	7	6	6	8
Марко Вовчок	25	Ж	8	4	7	3	7
Пічка	21	Ж	9	10	6	4	6
LisaPaDo	21	Ж	9	6	3	7	9

Додаток Д

Анна	18	Ж	10	7	5	5	9
Дарія	20	Ж	9	6	9	8	7
Санька	18	Ж	5	6	5	6	5
Софія	18	Ж	10	6	6	4	7
Роглік	20	Ч	6	7	8	5	6
Gala	23	Ж	10	5	5	3	10
Юля	26	Ж	10	6	9	6	10
Богдан Ю	20	Ч	9	5	8	2	10
Ок	24	Ж	3	6	7	7	8
Юля	19	Ж	8	4	6	3	9
36795	20	Ж	2	7	3	10	6
Луїза	26	Ж	10	6	8	5	9
masik3d	21	Ч	10	4	10	4	9
Трамп	21	Ч	7	4	9	3	10
катя	21	Ж	6	5	6	7	8
Анастасія	22	Ж	9	6	5	5	5
M1lf_H8nter	16	Ч	4	8	8	3	5
abc123	23	Ч	6	7	10	3	7
Каша Малаша	21	Ж	9	6	7	9	8
Саша	20	Ч	8	4	7	6	6