

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА  
ШЕВЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА:

**ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНИХ ІНТЕРНЕТ-ПРАКТИК ТА  
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ**

На здобуття освітнього рівня «бакалавр»

з напрямку «психологія»

Студенти 4 курсу, 1 групи

ОС «бакалавр»

Гуріної Анни Сергіївни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Паньковець Віталій Леонідович

Допустили до захисту в ДЕК  
кафедра соціальної психології  
Протокол № \_\_ від \_\_  
завідувач кафедри:  
доктор психологічних наук, професор  
Коваленко Алла Борисівна

---

Київ – 2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ ІНТЕРНЕТ-ПРАКТИК</b> .....	7
1.1 Теоретичний аналіз підходів до розуміння психологічного благополуччя.....	7
1.2 Особливості психологічного благополуччя студентів.....	22
1.3 Поняття соціальних інтернет-практик та їх класифікація в контексті їх впливу на студентську молодь.....	26
Висновки до розділу 1.....	30
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	33
2.1 Методологічні засади емпіричного дослідження.....	33
2.2 Методичний інструментарій емпіричного дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	40
<b>РОЗДІЛ 3. ЗВ'ЯЗОК ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ ТА ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ</b> .....	41
3.1 Аналіз результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф».....	41
3.2 Особливості соціальних Інтернет-практик студентів в контексті їх змістовного компонента.....	42
3.3 Особливості саморегуляційного компоненту соціальних Інтернет-практик студентів.....	50
3.4 Зв'язок психологічного благополуччя та соціальних Інтернет-практик студентів.....	52
Висновки до розділу 3.....	58
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	61
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	64

<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>69</b>
---------------------	-----------

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасне життя характеризується надзвичайно активним розвитком різноманітних технологій та глобальною діджиталізацією усіх сфер життя людини. Інтернет-практики вже давно займають важливе місце у повсякденній життєдіяльності людини, але значних перехід до масової цифровізації відбувся через пандемію COVID-19, коли під час локдаунів люди були змушені працювати та соціалізуватися через Інтернет-простір. Використання новітніх інформаційних технологій значно розширило людські можливості у сферах спілкування, творчості, професійній сфері та сприяло розвитку нових соціальних Інтернет-практик. За останні декілька років Інтернет-середовище стало невід'ємною частиною основних сфер життя пересічної людини. Саме тому постає потреба дослідження питання впливу Інтернету на психологічний стан людини. Особливо важливим є отримання відповідних даних щодо молоді студентського віку, оскільки студенти є одними з найактивніших користувачів Інтернет-простору.

Дослідження психологічного благополуччя особистості представлені у працях багатьох зарубіжних та вітчизняних вчених (Дж. Берноф, Н. Бредберн, Е. Дінер, А.В. Вороніна, Т. Галіч, Н.В. Каргіна, В.С. Коваленко, А.А. Кронік, Ч. Лі, А. Маслоу, Ю.М. Олександров, Г. Олпорт, А.Р. Радкевич, К. Ріфф, К. Роджерс, В.А. Розанов, М. Селігман, П.П. Фесенко, Я.В. Хміль, Т.Д. Шевеленков, О.С. Ширяєва, Н.С. Шишко, М. Яхода).

Незважаючи на істотну актуальність проблеми психологічного благополуччя, деякі аспекти даного явища залишаються не з'ясованими, особливо психологічне благополуччя студентів, а саме його зв'язок з соціальними Інтернет-практиками.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя студентів.

**Предмет дослідження:** зв'язок соціальних інтернет-практик та психологічного благополуччя студентів.

**Мета роботи** полягає у вивченні зв'язку соціальних інтернет-практик та психологічного благополуччя студентів.

**Методи дослідження.** У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

– теоретичні та статистичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно явищ психологічного благополуччя студентів та соціальних інтернет-практик;

– Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, анкета психологічної оцінки змісту соціальних Інтернет-практик Н.С. Шишко, шкали оцінювання саморегуляційного компонента соціальний Інтернет-практик Н.С. Шишко;

– математично-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до розуміння психологічного благополуччя студентів, охарактеризувати його структуру, компоненти та зв'язок з соціальними інтернет-практиками;

2. Підібрати емпіричний інструментарій для вивчення психологічного благополуччя студентів та оцінки змісту соціальних Інтернет-практик;

3. Емпірично дослідити зв'язок соціальних Інтернет-практик та психологічного благополуччя студентів.

**Емпірична база дослідження.** У дослідженні брали участь 30 досліджуваних, серед яких 18 жінок (60%), 11 чоловіків (37%) та 1 небінарна персона (3%) віком від 19 до 23 років.

**Теоретичне значення** поглиблення знань у проблематиці психологічного благополуччя студентів.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає у можливості їх використання для подальшого емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів.

**Надійність та достовірність результатів** дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою, що збалансована за віковою характеристикою і є достатньою для статистичного аналізу; використанням надійних методик, відібраних для даного емпіричного дослідження, та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданню та меті роботи.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів з висновками до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 39 найменувань (з них 5 іноземною мовою). Робота містить 9 таблиць, 16 рисунків та додатків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ ІНТЕРНЕТ-ПРАКТИК

### 1.1 Теоретичний аналіз підходів до розуміння психологічного благополуччя

Проблема дослідження особливостей взаємодії внутрішнього світу особистості з її оточенням, встановлення гармонічної взаємодії між особистісними складовими та оточуючим світом впродовж багатьох століть залишається актуальною, оскільки підіймає питання досягнення особистістю відчуття щастя та задоволеності.

Потреба у визначенні та дослідженні поняття, яке б описувало позитивний психологічний стан особистості існувала ще в період розвитку психології в рамках філософського напрямку. Тоді поняття «психологічного благополуччя» визначалося радше як «щастя», «гармонія», «благополуччя».

Однак, не дивлячись на тривалу історію досліджень та наявність значної кількості сучасних доробок з даної проблематики (Е. Дінер, А.В. Вороніна, Н.В. Каргіна, В.С. Коваленко, А.А. Кронік, К. Ріфф, В.А. Розанов, М. Селігман, Н.С. Шишко, М. Яхода), на сьогоднішній день не існує єдиного визначення поняття «психологічного благополуччя».

Поняття «психологічного благополуччя» було вперше застосовано американським психологом Н. Бредберном, який в своїй праці «Структура психологічного благополуччя» визначив дане поняття як певний баланс між позитивними та негативними афектами, які ми переживаємо впродовж життя [15, с. 29]. Вчений наголошував, що всі позитивні та негативні події, які відбуваються з людиною в повсякденному житті, зберігаються у її свідомості у вигляді позитивних або негативних афектів відповідно. Різниця між рівнем

позитивних та негативних афектів і визначає рівень психологічного благополуччя особистості.

Згідно з думкою Дж. ван Хорна, початково поняття «благополуччя» розглядалося лише з точки зору афективного переживання або «щастя». Однак, за останні роки були представлені й інші, більш ширші концепції розуміння поняття суб'єктивного благополуччя, які включали в себе не тільки афективний, але і біхевіоральний та мотиваційний компоненти [39, с. 365].

Важливий внесок у проблему вивчення поняття «психологічного благополуччя» зробив Е. Дінер, який висунув поняття «суб'єктивне благополуччя», як таке, що являє собою більш точну трактовку явища. Автор також виділяє три основні компоненти в структурі даного феномену: задоволення, комплекс позитивних афектів та комплекс негативних афектів. До зазначених компонентів Дінер додає також і сторону самоприйняття:

- Когнітивна, тобто інтелектуальна оцінка людиною власного почуття задоволеності різними сферами свого життя;
- Емоційна, тобто наявність поганого або хорошого настрою.

Однак, даний погляд має певні недоліки, оскільки інтелектуальна оцінка свого життя завжди є суб'єктивною, а отже базується на емоційних проявах людини [7, с. 365].

Аналізуючи праці сучасних українських дослідників щодо питання вивчення «психологічного благополуччя», В.С. Коваленко чотири основні напрями дослідження даного явища:

- Аналіз теоретичних аспектів поняття «психологічного благополуччя»;
- Вивчення особистісних та соціально-психологічних детермінат розвитку психологічного благополуччя особистості;
- Дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя з іншими різноманітними психологічними феноменами;



- Вивчення феномену психологічного благополуччя на різних категоріях досліджуваних [8, с. 115].

В.А. Розанов розглядає поняття «психологічного благополуччя» як складову більш ширшого поняття — «психологічного здоров'я». Він зазначає, що психологічне здоров'я особистості містить дві складові: позитивну (психологічне благополуччя) та негативну (психічні розлади та хвороби). Відповідно до цього дослідник приводить декілька прикладів, в яких особистість з проявами психічних розладів може мати високий соціальний статус, достаток та високий рівень задоволеності своїм життям, і навпаки — психологічно і фізично здорова людина може мати низький рівень психологічного благополуччя, що негативно впливає на ефективність її діяльності та якість життя в цілому [19, с. 107].

На противагу, А.В. Вороніна описує феномен «психологічного благополуччя» як сукупність різних складових, які відповідають за фізичне та психологічне здоров'я особистості: психосоматичне здоров'я, соціальну адаптованість особистості в суспільстві, психічне та психологічне здоров'я. На думку вченої, коли людина розвине всі чотири складові до високого рівня, вона зможе досягнути психологічного благополуччя [20, с. 43].

В своїх дослідженнях Т.М. Титаренко емпіричним шляхом визначила основні індикатори психологічно здорової людини: високий рівень цілісності особистості, саморегуляції та самореалізації. На думку авторки, людина з високим рівнем психологічного благополуччя на індивідуально-психологічному рівні характеризуватиметься креативністю, адаптивністю та збалансованістю, на ціннісно-смысловому рівні — здатна отримувати задоволення від життя, схильна до осмислення власного досвіду та пошуку нових життєвих сенсів, на соціально-психологічному рівні — відчуває свою відповідальність перед соціумом, здатна до співпереживання та схильна до роботи в команді [23, с. 10].

Б.С. Братусь звертає увагу на психічне здоров'я особистості як головний прояв благополуччя та виділяє три рівні розвитку психічного

здоров'я: перший рівень — власне особистісний або особистісно смисловий, що відповідає за ставлення індивіда до самого себе та оточуючого світу, а також накопичення життєвих смислів; другий рівень є індивідуально психологічним, і він відповідає за ту діяльність особистості, що відображає ставлення людини до оточуючого світу; третій рівень — психофізіологічний — являє собою нейрофізіологічну базу процесів нашого організму, які і дозволяють нам виконувати певну діяльність та пізнавати оточуючий світ [3, с. 3].

Аналізуючи різноманітні праці та доробки зарубіжних та вітчизняних дослідників з питання вивчення психологічного благополуччя, можна виділити три основні групи підходів до визначення даного феномену: психологічне благополуччя як прояв двох основних течій — гедоністичної (або суб'єктивістський) та евдемоністичний (або об'єктивістський); погляд на феномен психологічного благополуччя з точки зору позитивної психології; психофізіологічний підхід; розуміння феномену «психологічного благополуччя» як цілісного індикатора суб'єктивного почуття щастя, задоволеності собою та всіма сферами свого життя.

Згідно з першим і найбільш популярним серед наукових робіт підходом поняття психологічного благополуччя розглядається з точки зору двох напрямів — гедоністичного та евдемоністичного.

В рамках гедоністичних теорій феномен психологічного благополуччя трактувався у термінах задоволеності та незадоволеності. Тобто, психологічне благополуччя прирівнювалося до суб'єктивної задоволеності життям, яке досягалося прагненням до насолоди та уникненням будь-яких страждань [32, с. 22]. На думку, О.О. Фоміної, гедоністичний напрям зародився під впливом когнітивної та поведінкової психології. Так, наприклад, задоволеність життям можна визначити як когнітивний аспект, а інтенсивність, баланс позитивних та негативних афектів в життя людини — як емоційний аспект. Найкращим способом досягнути благополуччя в такому

разі буде використання адаптивної поведінки для пристосування до суспільства згідно з існуючими еталонами благополуччя [27, с. 2].

Схожу думку висловлює і А.Є. Созонов. Автор зазначає, що в рамках гедоністичної теорії, необхідною умовою досягнення психологічного благополуччя є успішна адаптація в суспільстві з урахуванням конкретних умов проживання особистості та звичаїв, установок і запитів оточення. Досягти високих результатів у соціальній адаптації, а отже і підвищити рівень психологічного благополуччя, можна завдяки здатності до позитивного мислення та позитивної соціальної поведінки, а саме прийнятті та наданні підтримки оточуючим [32, с. 22].

До представників гедоністичної течії можна віднести Н. Бредберна та Е. Дінера, оскільки їх концепції психологічного благополуччя базуються на ідеях відношення позитивних та негативних афектів в житті особистості, тобто на ідеях відчуття задоволення або незадоволення власним життям.

Однак Н.В. Каргіна наголошує на певних недоліках даного напрямку. На її думку, суттєвим мінусом є певна подвійність гедоністичного підходу, оскільки в даному випадку людина може вчиняти зовсім по-різному: отримувати естетичне задоволення від відвідування театру та водночас чинити фізичне та психологічне насилля на своїми оточуючими. Оскільки гедоністичний підхід зосереджує увагу суто на внутрішніх відчуттях та переживаннях людини, ігнорується загальна картина функціонування особистості в соціумі, що сприяє викривленню адекватного сприймання особистісних переживань [6, с. 43].

З точки зору евдемоністичного (або об'єктивістського) підходу поняття психологічного благополуччя розглядається як процес самореалізації, розвитку особистісного потенціалу. В даному напрямі звертається увага на роль особистісних переживань в процесі реалізації власного Я та досягнення самоактуалізації.

На відміну від гедоністичного підходу, прихильники евдемоністичного говорять про те, що не все, пов'язане з отриманням насолоди, сприятиме

досягненню психологічного благополуччя. Евдемоністи сприймають життєві негаразди, які викликають негативні афекти, як можливість до переосмислення своїх поглядів та цінностей, а отже і можливість до подальшого розвитку та шляху реалізації особистості [32, с. 23-24].

На думку Н.В. Каргіної, саме евдемоністичний підхід найкраще відображає феномен психологічного благополуччя, оскільки він комплексно розкриває дане поняття через конструкти самоактуалізації та самореалізації, тобто можливості керувати власним життям [6, с. 44].

Об'єктивістський підхід розкривається насамперед в працях А.С. Вотермана, Е. Дісі та Р. Раяна.

А.С. Вотерман пов'язував психологічне благополуччя з глибоким прийняттям себе, своїх цінностей та інтересів, з гармонічним поєднанням зі своїм внутрішнім Я [32, с. 24].

Е. Дісі та Р. Раян розробили теорію самодетермінації, завдання якої виділити базові потреби, що керують внутрішньою мотивацією людини та призводять до досягнення психологічного благополуччя. Проаналізувавши власні напрацювання, автори виділили три базові потреби, задоволення яких є суттєвою умовою досягнення психологічного благополуччя:

- Потреба в автономії. Потреба особистості у праві вибору та детермінації власної поведінки, тобто потреба відчувати себе суб'єктом власного життя, вчиняти відповідно до гармонічних стосунків з власним глибинним Я;
- Потреба у компетентності. Дана потреба відповідає за прагнення особистості мати достатній рівень знань та навичок, щоб вміти задовольняти потреби та виконувати задачі оптимального рівня складності, що ставлять перед нею оточуючі;
- Потреба у близьких стосунках. В даному випадку розуміється прагнення особистості до близьких стосунків з близькими та власною референтною групою, а також прагнення близьких до прийняття та розуміння особистості [1, с. 24].

А.А. Кронік розглядає психологічне благополуччя через поняття щастя, яке автор визначає як відчуття людиною повноти власного життя, що з'являється в наслідок самореалізації особистості. Саме процес досягнення щастя формує в людини евдемоністичні установки. Процес здобуття щастя, на думку Кроніка, відбувається коли людина починає займатися саморегулюванням власної мотивації та життя загалом. Автор виділяє дві основні форми саморегуляції: підсилення людиною значимості світу та підсилення власних можливостей. Відповідно до цього виділяється чотири принципи саморегуляції людиною власної мотивації: максимізація користі (коли особистість прагне бути максимально корисною по відношенню до суб'єктів та об'єктів, які задовольняють її потреби); мінімізація потреб (особистість прагне зменшити інтенсивність потреб, які керують нею, в тому випадку, коли вона знає, що задовільнити такі потреби неможливо); мінімізація складності (прагнення особистості до спрощення об'єктів власної діяльності, а також всього світу загалом); максимізація здібностей (прагнення особистості до самореалізації, самовдосконалення в різних сферах життя як в фізичному плані, так і в духовному) [17, с. 81].

Другий погляд на феномен психологічного благополуччя пов'язаний з розвитком напрямів гуманістичної та позитивної психології. Хоча ми і виділяємо даний напрям як окремий напрям погляду на психологічне благополуччя, основні ідеї головних представників даного підходу багато в чому перегукуються з ідеями представників евдемоністичного підходу. Саме тому в деяких теоретичних оглядах літератури представників напряму позитивної психології ототожнюють з представниками евдемоністичного.

В основу даного підходу лягли теорії К. Роджерса, А. Маслоу, М. Яходи, Г. Олпорта, К. Ріфф тощо.

К. Роджерс розглядає особливості прояву загального благополуччя особистості та відзначає основні якості, характерні здоровій особистості з високим рівнем благополуччя: почуття моральної та фізичної свободи,

розвинута креативність, повнота життя, відкритість до своїх емоцій та переживань.

А. Маслоу також пов'язує психологічне благополуччя з загальним психологічним здоров'ям особистості і розкриває дане поняття через задоволення людиною всіх рівнів власних потреб та досягнення найвищої точки — самоактуалізації [17, с. 80].

На думку М. Аргайла психологічне благополуччя можна прирівняти до суб'єктивного почуття щастям, яке виникає як наслідок соціальної інтеракції та залученості до професійної діяльності, а також причетності особистості до таких міжособистісних стосунків як романтичні, дружні, батьківські тощо [24].

Одними з основоположних для даного напрямку стали напрацювання М. Яходи, яка розробила модель психологічного благополуччя, що складається з шести компонентів:

- Самоприйняття (здорова самооцінка, відчуття ідентичності);
- Особистісне зростання (певна міра самоактуалізації особистості);
- Інтегрованість (здатність особистості зберігати спокій та контролювати собою в стресових ситуаціях);
- Автономність (стійкість та незалежність від впливів оточуючих);
- Точність сприйняття реальності (здатність точно сприймати різні настрої та прояви в контексті соціальної взаємодії);
- Компетентність стосовно соціального оточення (здатність особистості адаптуватися до соціального оточення та використовувати власні знання та навички для ефективного вирішення проблем) [32, с. 25].

Розробки М. Яходи, а також праці основних представників підходу гуманістичної та позитивної психології (А Маслоу, К. Роджерс, М Аргайл, Г. Олпорт) лягли в основу одної з найбільш відомих та популярних моделей психологічного благополуччя, яку розробила К. Ріфф. Загалом, досліджувана визначає поняття «психологічне благополуччя» як певний інтегративний

феномен, якого досягає особистість, здатна до оптимального психологічного функціонування. Прояв психологічного благополуччя особистості виражається через суб'єктивне відчуття задоволеності від власного життя та здатність позитивно оцінювати свої знання, можливості та життєвий потенціал. Авторка також відмічає, що значну роль в досягненні психологічного благополуччя відіграють розвинуті навички соціальної комунікації [16, с. 30].

Відповідно до власних напрацювань, а також аналізу робіт та досліджень науковців в напрямках позитивної та гуманістичної психології К. Ріфф в своїй моделі виділяє шість основних компонентів, які, на її думку, складають психологічне благополуччя:

- самоприйняття (здатність людини прийняти усі аспекти власного Я, що включає як позитивні сторони, так і негативні);
- позитивні стосунки з іншими людьми (людина має тісні близькі стосунки з іншими, турбується щодо їхнього благополуччя, здатна до емпатії, чітко відчуває тонкощі міжособистісних стосунків);
- автономія (самостійність та незалежність, здатність особистості протистояти натиску суспільства та оцінювати власні якості виходячи виключно зі своїх внутрішніх принципів та поглядів);
- екологічна майстерність (така особистість має високий рівень майстерності та компетентності в управлінні оточуючим середовищем, здатна бачити та використовувати можливості, які надає оточуючий світ, вміє контролювати велику кількість зовнішніх діяльностей);
- цілі в житті (особистість має ціль та чітку спрямованість власного життя, усвідомлює осмисленість та важливість свого минулого і майбутнього, ставить собі цілі на майбутнє);
- особистісне зростання (особистість відчуває свій постійний особистісний розвиток, сприймає себе як таку людину, що

постійно розвивається та розширює свої фізичні та психологічні можливості, відкрита до нового досвіду, відчуває свій потенціал та усвідомлює власний особистісний розвиток протягом життя) [37, с. 101].

Спираючись на модель К. Ріфф, Н.С. Шишко запропонувала схематичну структуру (Рис 1.1). феномену психологічного благополуччя.



**Рис. 1.1 Модель психологічного благополуччя Н.С. Шишко**

Де компоненти психологічного благополуччя, виділені К. Ріфф, були розподілені за трьома векторами: ставлення до себе, ставлення до інших та ставлення до діяльності [32, с. 33].

До третього підходу до визначення феномену психологічного благополуччя відносять дослідження, що пов'язані з вивченням психологічного благополуччя в психофізіологічному контексті. Основними представниками даного напрямку є А.В. Вороніна, а також Р.М. Райан та Є.Л. Дісі.

Дослідники цього напрямку генетичний фактор як такий, що може відігравати важливу роль у становленні психологічного благополуччя, на відміну від інших напрямів, в яких вплив генетичного набору людини на благополуччя не розглядається взагалі.



Останнім з чотирьох виділених нами напрямів до визначення феномену психологічного благополуччя є інтегративний, в рамках якого психологічне благополуччя розглядається як цілісне явище, яке об'єднує в собі суб'єктивне переживання задоволеності своїм життям, а також задоволеності собою як особистістю та власним особистісним розвитком. Отже, можна сказати, що інтегративний підхід певною мірою об'єднує в собі погляди гедоністичного та евдемоністичного підходів.

Серед основних представників інтегративного напрямку потрібно зауважити П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкову, О.С. Ширяєву, А.В. Вороніну, Ю.М. Олександрова, М. Селігмана.

Аналізуючи теоретичні доробки щодо вивчення феномену психологічного благополуччя, О.С. Ширяєва трактує дане явище як сукупність суб'єктивний та об'єктивний факторів, які приносять особистості успішність в процесі її взаємодії з оточуючим середовищем. Автор впровадила п'ятикомпонентну модель психологічного благополуччя, яка містить наступні складові: афективний компонент (розуміє під собою певний баланс позитивних та негативних афективних переживань особистості, наприклад, суб'єктивне почуття задоволеності життям, емоційний комфорт тощо), компонент метапотреб (саморозвиток особистості в процесі онтогенезу, а також можливість задовільнити власні базові потреби), світоглядний компонент (наявність в особистості певних цілей, мотивів, потягів, які надають їй життю осмисленості), інтрарефлексивний компонент (позитивне ставлення особистості до самої себе та свого життя, прийняття своїх сильних та слабких сторін), інтеррефлексивний компонент (гармонійні стосунки між особистістю та її оточенням, усвідомлення свого нерозривного зв'язку з природою та іншими людьми). Головними критеріями психологічного благополуччя О.С. Ширяєва виділяє об'єктивну успішність (соціальний статус, психічне та соматичне здоров'я), а також суб'єктивне переживання благополуччя (даний стан з'являється, коли людина відчуває

задоволеність від власного життя або загалом відчуває себе щасливою) [29, с. 9-10].

А.В. Вороніна також розглядає психологічне благополуччя як інтегративний феномен. Авторка запропонувала концепцію, яка розкриває психологічне благополуччя на чотирьох рівнях: психологічного здоров'я, психічного здоров'я, рівня успішності соціальної адаптації, а також психосоматичного здоров'я. Відповідно, загальним показником, який характеризуватиме стан особистості, вчена обрала рівень психологічного благополуччя [32, с. 32].

Ю.М. Олександров визначає «психологічне благополуччя» як більш ширший та узагальнюючий конструкт, який всебічно описує позитивне психологічне функціонування людини: особистісну зрілість, самоактуалізацію, власне психологічне благополуччя, гармонійний стан особистості та суб'єктивне благополуччя. Вчений виділяє наступні аспекти психологічного благополуччя:

- Ресурсний. Даний аспект відображає феномен особистісної зрілості, а індикаторами є соціальна компетентність, емоційний інтелект, погляд на життя з творчої точки зору, відповідальність, мудрість, усвідомленість і тд;
- Процесуальний. Феномен, що відображає цей аспект — самоактуалізація. Індикаторами є процес реалізації власних цінностей, особистісна експресивність власних цінностей;
- Результативний. Головним феноменом є психологічне благополуччя особистості. Індикатори: самоприйняття, наявність життєвих смислів, автономна позиція у житті, загальна розвиненість особистості тощо;
- Структурний. Головний феномен — гармонія особистості, як з собою, так і з оточуючим світом. Індикатори: збалансованість різних сфер життя особистості, гармонія цінностей та цілей, позитивні життєві установки, інтегрованість цілей та смислів;

- Оціночний. Головний феномен, що відображає цей аспект — суб'єктивне благополуччя. Індикаторами є задоволеність життям, оптимізм, переважне накопичення позитивних афектів над негативними [5, с. 9-10].

Уваги також заслуговують і напрацювання Т.Д. Шевеленкової та П.П. Фесенка, які довели, що феномен психологічного благополуччя є «складним цілісним переживанням, що виражається у суб'єктивному почутті щастя, задоволеності собою й особистим життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами» [26, с. 49].

П.П. Фесенко у своїх працях зазначає, що у феномені психологічного благополуччя можна виділити на два поняття «ідеальне психологічне благополуччя» (дане поняття відображає прагнення людини до самоактуалізації та самореалізації в житті) та «актуальне психологічне благополуччя» (відображає наскільки особистість реалізувала себе в реальному житті у порівнянні з її прагненнями) [26, с. 13].

В рамках інтегративного підходу до розуміння психологічного благополуччя можна також виділити доробки М. Селігмана, який запропонував власну модель аутентичного щастя, що складається з трьох компонентів: компоненту позитивних емоцій, компонент залученості життя (здатність людини усвідомлювати власні сильні сторони та використовувати їх), компонент змістовності життя (приналежність людини до великого діла, яка надає їй життю сенсу). Можна побачити, як в даній моделі проглядаються мотиви і гедоністичного, і евдемоністичного підходів: позитивні емоції відповідають за гедоністичний аспект, в той час як змістовність та залученість життя — евдемоністичний [32, с. 30].

Згодом, М. Селігман розробив більш детальну та поглиблену модель благополуччя, яка складається з п'яти факторів. Автор зазначає, що якщо людина приділить відповідних зусиль та часу розвитку кожного з представлених ним факторів, то вона зможе досягти благополуччя та

суб'єктивного почуття щастя. Отже, модель психологічного благополуччя М. Селігмана містить такі компоненти:

- Позитивні емоції. Даний фактор описує можливість особистості зберігати позитивний та конструктивний спосіб сприйняття світу, не дивлячись на можливу наявність скрутних обставин. По переліку позитивних емоцій Селігман відносить наступні: щастя, вдячність, надія, любов, гордість, захоплення, благоговіння та розважливність. Найважливішим аспектом даного компоненту автор вважає можливість особистості прийняту скрутну ситуацію, в якій вона опинилася. Оскільки, тільки прийнявши ситуацію, якою вона є, людина буде здатна подивитися на неї з позитивного боку;
- Залучення. Компонент «залучення» свідчить про повну включеність особистості у діяльність, яку вона виконує, перебування у стані «поток». В такому випадку особистість отримуватиме відчуття задоволення від виконання власної діяльності. Селігман зазначає, що ідеальний варіант прояву даного компоненту, коли професійна діяльність людини відповідає її особистісним якостям таким чином, щоб людина мала повне залучення у свою роботу;
- Стосунки. Автор зазначає, що перебування у дружніх, романтичних, сімейних або робочих стосунках є одним з найважливіших факторів досягнення особистістю психологічного благополуччя. Селігман робить наголос на тому, що, будуючи нові стосунки, потрібно активно відслідковувати свої афективні переживання таким чином, щоб усвідомлювати які емоції викликають дані стосунки: позитивні чи негативні. На думку автора, людині слід підтримувати тільки ті стосунки, що наповнюють її та викликають суб'єктивне почуття щастя;

- Значення в житті. Даний компоненти має на увазі, що необхідною умовою досягнення людиною психологічного благополуччя є наявність певної цілі або значення в житті, можливість зробити свій внесок у щось більше та значне. Даний фактор також включає почуття задоволеності від безкорисної допомоги та підтримки інших;
- Досягнення. Цей фактор відповідає за почуття насолоди за гордості після досягнення поставленої перед собою цілі. Автор вважає, що визначення цілей на майбутнє сприяє підвищенню мотивації, а також розвитку почуття наявності сенсу власного життя. Для допомоги у постановці адекватних цілей Селігман виділив декілька порад: чітко обирати сферу життя, для якої буде поставлена ціль; обирати ціль таким чином, щоб мати можливість відслідкувати міру її виконання; адекватно оцінювати власні сили та відповідно ставити реалістичні цілі; обов'язково обирати дедлайн на виконання поставленої цілі [38, с. 5-15].

Дещо схожу ідею щодо переживання суб'єктивного почуття щастя під час повного залучення до певної діяльності висловлює М. Чиксентміхаї у своїй теорії «поток». Автор описує процес переживання особистістю почуття повної включеності у власну діяльність, що також призводить до викривленого сприймання часу, максимальної сконцентрованості на процесі. Особистість переживає так званий стан «поток» і, як наслідок, відчуває щастя від самого процесу діяльності. Чиксентміхаї наголошує на тому, що умовою досягнення потоку є внутрішня мотивація на виконання діяльності. Тобто, мотивація особистості на виконання даної діяльності полягає не в матеріальній винагороді, а у власній зацікавленості людини, в отриманні задоволення від процесу здійснення [32, с. 24].

Отже, проаналізувавши теоретичні доробки зарубіжних та вітчизняних дослідників з питання вивчення феномену психологічного благополуччя, можна побачити, що на сьогоднішній день не існує єдиної концепції

розуміння даного поняття. Незважаючи на велику кількість підходів до визначення конструкту психологічного благополуччя, можемо виділити три основні та найбільш популярні напрями: гедоністичний, евдемоністичний та інтегративний. Представники гедоністичного напрямку схильні розглядати феномен психологічного благополуччя з точки зору отримання насолоди від життя, переживання суб'єктивного почуття щастя. У традиції евдемоністичного напрямку прийнято визначати психологічне благополуччя як феномен переживання відчуття задоволеності як результат самоактуалізації та самореалізації. До даного напрямку можна віднести і напрацювання дослідників в напрямках позитивної та гуманістичної психології. Інтегративний напрям об'єднує в собі гуманістичний та евдемоністичний підходи та трактує феномен психологічного благополуччя одночасно і як переживання насолоди від власного життя, і як відчуття задоволеності власним особистісним розвитком та самоактуалізацією. В нашому дослідженні конструкт психологічного благополуччя розглядатиметься з точки зору інтегративного підходу, тобто як певна міра суб'єктивного відчуття щастя, задоволеності життя та собою.

## **1.2 Особливості психологічного благополуччя студентів**

Як зазначає С.В. Васильєва, період студентського віку (за вікові рамки даного періоду ми вважаємо 17-23 роки з урахуванням навчання на магістратурі) є одним з найбільш активних вікових періодів за психологічними параметрами та динамічними змінами у соціальній та професійній сферах особистості [2, с. 100]. Вступаючи до вищого навчального закладу, юнаки вимушені пристосовуватися до нових методів здійснення учбової діяльності, оскільки методи та форми навчання у вищих навчальних закладах певною мірою відрізняються від шкільних. Другою важливою причиною можливого підвищення рівня тривоги та психологічного неблагополуччя у студентів є значні зміни у сфері

міжособистісних стосунків. Р.А. Ахметова зазначає, що період студентства також супроводжується різноманітними психологічними кризами, які можуть призвести до дезадаптації особистості в новому соціальному середовищі [2, с. 101].

С.В. Васильєва описує кризу «виривання коріння» як одну з найбільш характерних криз студентського періоду, яка характеризується активним прагненням студентів проявити себе та власні можливості у професійній діяльності, власній ідеології тощо [2, с. 101].

Для даного періоду також характерна криза професійного навчання, тобто криза, що виникає під час здобуття фахової спеціальності. До факторів, які обумовлюють дану кризу можна віднести: зміну провідної діяльності та поява більшого рівня «свободи» у порівнянні з навчанням в школі, незадоволеність фаховим навчанням та підготовкою, зміни у соціально-економічній сфері життя [22, с. 101]. Однак дані кризи є нормативними. В результаті їх вдалого проходження відбувається професійне становлення особистості. Виникнення ненормативних кризових ситуацій може бути пов'язане з серйозними проблемами в матеріальній сфері життя, тривалою неможливістю працевлаштування за фахом, дезадаптацією в новому місці проживання.

О.Ю. Григоренко зазначає, що найвищим ризик виникнення нервово-психічних захворювань є період навчання студентів на третьому курсі, хоча така можливість зберігається і на першому та другому курсах навчання, проте в такому випадку вірогідність виникнення захворювань нижча [2, с. 102].

Серед основних потреб, що проявляються в студентський період життя юнаків Т.К. Терра виділяє наступні:

- Потреба бути приналежними до певної соціальної групи, займати певне місце в цій групі, відчувати любов та турботу від інших членів групи;

- Потреба у пізнанні оточуючого світу та свого місця в ньому, відкритті чогось нового та унікального;
- Потреба у набутті нового досвіду шляхом залучення у міжособистісні стосунки, зокрема партнерські, та прийнятті на себе відповідальності за власний колектив або сім'ю;
- Потреба у можливості мати доступ до нових знань за для особистісного та професійного розвитку;
- Потреба у можливості побудувати гармонічні особистісні стосунки за рахунок здорової самооцінки та впевненості в собі;
- Потреба у підтримці власної цілісності та внутрішньої гармонії [12, с. 27].

О.А. Ідобаєва в своєму дослідженні психологічного благополуччя на різних стадіях онтогенезу зазначає, що міра психологічного благополуччя залежить від того наскільки в особистості добре сформовані психологічні новоутворення юнацького віку, які будуть сприяти успішній адаптації до нових соціально-економічних умов існування [3, с. 132]. Дослідниця притримується евдемоністичної традиції трактування феномену психологічного благополуччя та вважає, що основний конструкт, який може вказати на рівень психологічного благополуччя студента — це самоактуалізація. Авторка також називає головні особистісні фактори, які визначають міру готовності юнака та успішності його вступу до дорослого життя: потреба у спілкуванні з оточуючими, побудови дружніх та інтимно-особистісних стосунків; наявність базисів свого власного, цивільного та наукового світоглядів, які формуються на загальних етичних, наукових, художніх а правових знаннях; здатність особистості вдаватися до рефлексії з метою аналізу та глибшого розуміння власної особистості; потреба у самовираженні через трудову діяльність, що спонукатиме юнака до включення в професійну діяльність [3, с. 132].

Відповідно до дослідження О.А. Ідобаєвої, яке було проведено на вибірці студентів віком від 20 до 21 року, було отримано результати, на



основі яких авторка зробила висновок про низький рівень сформованості головних новоутворень юнацького віку. Це свідчить про цілком вірогідну проблему майбутньої дезадаптації та появи складних кризових ситуацій в процесі переходу студентів до періоду зрілості [3, с. 132].

Л.В. Сімінкіна провела дослідження з метою виділення та основних проблем психологічного благополуччя студентів в актуальних умовах навчання в вищих навчальних закладах. Авторка розглянула вплив змішаної форми навчання як провідної форми організації навчання за умов поширення COVID-19 на психологічне благополуччя студентів молодших та старших курсів, а також студентів з інвалідністю. В результаті дослідження було виявлено, що змішана форма навчання викликає тяжкі переживання та дезадаптацію у студентів молодших курсів та студентів з інвалідністю. У студентів всіх категорій спостерігається зниження рівня задоволеності навчанням, регуляції власної поведінки, підвищується рівень внутрішньої напруги, що є наслідком від підвищення інформаційних навантажень, погіршення міжособистісних стосунків та можливих проблем з відірваністю від навчальної групи в період змішаної форми навчання. Авторка наголошує, що в той час, як змішана форма навчання дає можливість оптимальної організації навчального процесу в період пандемії, вона негативно впливає на психологічне благополуччя студентів, а отже потребує подальшої корекції [21, с. 359-360].

Т.П. Усиніна та А.Д. Цветнова в результаті проведення дослідження психологічного благополуччя студентів факультету клінічної психології, змогли зробити наступні висновки: більшість студентів характеризується середнім або низьким рівнем психологічного благополуччя і лише невелика частина — високим. Загалом психологічне благополуччя студентів факультету клінічної психології характеризується спрямованістю на громадсько корисну діяльність, допомогу іншим, гармонічністю особистості, прагненням до особистісного розвитку та самовдосконалення, спрямованістю на встановлення близьких взаємовідносин з оточуючими [25, с. 2].

В своєму дослідженні особливостей проблем психологічного благополуччя студентів О.Ю. Григоренко зазначає, що для студентів першого та другого курсів навчання характерний низький рівень психологічного благополуччя. Серед можливих причин зниження рівня досліджуваного феномену авторка виділяє кризи студентського віку, які викликають проблему в адаптації студентів до нового соціального, навчального та професійного середовища та як наслідок призводять до погіршення самопочуття [2, с. 104].

Отже, можемо зробити висновок про те, що період студентського віку є одним з найбільш активних та складних вікових періодів з точки зору змін та розвитку соціальної та професійної сфер особистості. Студенти стикаються з багатьма кризами, які утворюються в наслідок занурення у нову соціальну сферу, пристосування до незвичних методів навчального процесу та прагнення актуалізації в професійній сфері. Усі вищезазначені фактори значною мірою впливають на зниження загального рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

### **1.3 Поняття соціальних інтернет-практик та їх класифікація в контексті їх впливу на студентську молодь**

Не можна уявити сучасне життя без щоденного перебування у медіапросторі. Особливо це стосується студентської молоді. В результаті опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології в 2014 році, було виявлено, що 77% від частки усіх користувачів Інтернетом займають люди віком від 18 до 29 років [34]. Даний показник стрімко збільшився у період розпалу COVID-19, оскільки медіапростір загалом та соціальні мережі зокрема стали основним джерелом міжособистісної інтеракції. Отож, зважаючи на таку значну важливість Інтернет-простору в повсякденному житті молоді, доцільно дослідити дане питання докладніше.

Оцінюючи вплив медіа- та інтернетпростору на розвиток та становлення особистості, В.Ф. Іванов та О.В. Волошенюк виділяють декілька позитивних та негативних моментів. По-перше, вони зазначають, що медіапростір дає нам компанійський ресурс (соціальна інтеракція під час сумісного перегляду медіаматеріалів, спілкування на відстані через соціальні мережі тощо). Однак тривале віртуальне спілкування може створити хибний ефект полегшеної соціальності, оскільки під час Інтернет-спілкування індивід може легко перервати зв'язок та обірвати контакт із співрозмовником, що не відповідає адекватному вирішенню конфліктів у рамках взаємодії в реальному світі. По-друге, автори наголошують на можливості втечі від реальності, яку нам дає Інтернет-простір. Такий ресурс може мати позитивний ефект переключення уваги та діяльності з метою відпочинку, але водночас призводить до виникнення відтяжних стратегій подолання проблем [13, с. 258-259].

Поняття соціальних інтернет-практик запровадив А.Р. Радкевич. Він запропонував визначати дане явище як певну спрямовану діяльність, що складається зі звичних, повторюваних дій, які користувач виконує в мережі Інтернету з метою пошуку нової інформації, здобуття нових навичок, комунікації з іншими тощо. Основна особливість таких практик, на думку вченого, складається в тому, що вони реалізується індивідом об'єктивної реальності у віртуальному світі, що покликаний відтворити соціальний простір нашої об'єктивної реальності [36].

Намагаючись класифікувати інтернет-практики студентів, Т. Галіч пропонує основним критерієм виділити мету їх здійснення. Автор виокремлює наступні види: інтернет-практики пов'язані з навчальним процесом; комунікаційні інтернет-практики, що здійснюються через соціальні мережі, електрону пошту тощо; та розважальні інтернет-практики. Однак, такий підхід є дещо недосконалим, оскільки класифікація базується лише на одному критерії [28, с. 191].

Я.В. Хміль пропонує класифікувати інтернет-практики сучасних українських студентів одразу за декількома критеріями. По-перше, за впливом на особистість авторка виділяє конструктивні (Інтернет виступає засобом досягнення певної мети студента) та деструктивні практики (практики, що сприяють розвитку Інтернет-залежності). По-друге, в залежності від мети застосування практики можна виділити інтернет-практики як елемент навчального процесу, як середовище спілкування, як джерело розваг, як джерело ненавчальної інформації (пошук інформації через особисту зацікавленість, пошук актуальних новин, безцільне «блукання» Інтернетом). За критерієм позиції суб'єкта стосовно контенту авторка виділяє позицію споживача контенту (пасивне користування напрацюваннями, що є у відкритому доступі Мережі) та створення власного Інтернет-контенту (творча інтернет-діяльність, що включає в себе створення текстового, фото-, аудіо- та відеоконтенту). Останнім критерієм Хміль виділяє місце реалізації. Відповідно до цього інтернет-практики студентів можна поділити на онлайн та офлайн практики. До онлайн Інтернет-практик авторка відносить практики пов'язані з навчальним процесом, комунікативні та розважальні практики, а також практики з пошуку ненавчальної інформації [28].

Намагаючись класифікувати інтернет-практики, А.Р. Радквич пропонує виділити два основні напрями класифікації: за функціональною спрямованістю та за сферою застосування. За функціональною спрямованістю вчений виділяє: інформаційні (взаємодія індивіда з інтернет-простором з метою пошуку та використання нової інформації), комунікативні (взаємодія з інтернет-простором з метою обміну інформацією, що найчастіше відбувається через онлайн-комунікацію з іншими) та інформаційно-комунікативні практики (полягають в об'єднанні інформаційної та комунікативної функцій у єдину діяльність в рамках інтернет-простору; наприклад, власний блог, сторінка у соціальних мережах тощо). За сферою застосування А.Р. Радкевич поділяє соціальні практики на повсякденно-

побутові, освітні, професійні, суспільно-політичні, економічні та розважальні [36].

Розглядаючи питання соціальної взаємодії в Інтернет-просторі, Ч. Лі та Дж. Берноф створили концепт «соціально-технографічних сходинок». В рамках даної концепції автори пропонують класифікувати користувачів Інтернету відповідно до практик, які вони зазвичай застосовують в Мережі. Таким чином вчені отримали 6 типів користувачів: творці (індивіди, що створюють та публікують власний контент), критики (виражають власне ставлення щодо вже створеного контенту), збирачі (організують Інтернет-контент, який вони збирають з різних ресурсів), комунікатори (використовують Інтернет-простір для спілкування через соціальні мережі та месенджери), споживачі (користуються готовим контентом: переглядають світлина та відео, прослуховують аудіоматеріали) та так звані «неактивні» (індивіди, що не користуються жодним із зазначених видів практик) [35].

Спираючись на запропоновану Ч. Лі та Дж. Бернофом модель, Н.С. Шишко створила схему рівнів соціальних інтернет-практик відповідно до їх можливого впливу на психологічне благополуччя особистості (рис 1.2).



### **Рис. 1.2. Рівні соціальних інтернет-практик за Н.С. Шишко**

Авторка припускає, що чим вищий рівень практик, які індивід застосовує у своєму повсякденному житті, тим краще це позначатиметься на його рівні психологічного благополуччя. Отже, найвищий рівень психологічного благополуччя матиме індивід, інтернет-практики якого переважно мають творчий характер [32, с. 50-51].

Отже, під явищем соціальних Інтернет-практик мається на увазі сукупність повсякденних дій та звичних патернів поведінки, пов'язаних з перебуванням індивіда в Інтернет-просторі з ціллю вирішення проблеми, саморозвитку або задоволення власних потреб. Наразі не існує єдиної моделі Інтернет-практик, але основними напрями їх класифікації: класифікація за впливом на особистість (конструктивні та деструктивні практики), за метою застосування (як елемент навчального процесу, як джерело ненавчальної інформації, джерело розважального контенту, середовище спілкування). Самих користувачів Інтернет-практик в залежності від їх позиції до контенту можна поділити на творчих (створюють власний контент), критичних (піддають критиці контент інших), класифікаційних (збирають та організують контент, створений іншими), комунікативних (ведуть активну соціальну взаємодію в соціальних мережах та месенджерах), та споживчих (використовують готових контент за власних потреб).

### **Висновки до розділу 1**

Питання дослідження зв'язку психологічного благополуччя студентів та їх соціальних Інтернет-практик є надзвичайно актуальне в рамках сьогодення, оскільки розвиток технологій та суворі локдауни під час пандемії COVID-19 посприяли стрімкому розвитку діджиталізації та все активнішому переходу частини сфер нашого життя у Інтернет-простір.

Проаналізувавши теоретичні доробки зарубіжних та вітчизняних дослідників щодо визначення явища психологічного благополуччя, було встановлено, що на сьогоднішній день не існує єдиної концепції розуміння даного поняття. Однак існує три основні та найбільш популярні напрями визначення психологічного благополуччя: гедоністичний, евдемоністичний та інтегративний. Представники гедоністичного напрямку схильні розглядати феномен психологічного благополуччя з точки зору отримання насолоди від життя, переживання суб'єктивного почуття щастя. У традиції евдемоністичного напрямку прийнято визначати психологічне благополуччя як феномен переживання відчуття задоволеності як результат самоактуалізації та самореалізації. Інтегративний напрям об'єднує в собі гуманістичний та евдемоністичний підходи та трактує феномен психологічного благополуччя одночасно і як переживання насолоди від власного життя, і як відчуття задоволеності власним особистісним розвитком та самоактуалізацією.

Найбільш точна та докладна модель психологічного благополуччя була запропонована К. Ріф, в рамках якої виділяють шість основних компонентів, які складають психологічне благополуччя: Самоприйняття (здатність людини прийняти усі аспекти власного Я, що включає як позитивні сторони, так і негативні); Позитивні стосунки з іншими людьми (людина має тісні близькі стосунки з іншими, турбується щодо їхнього благополуччя, здатна до емпатії, чітко відчуває тонкощі міжособистісних стосунків); Автономія (самостійність та незалежність, здатність особистості протистояти натиску суспільства та оцінювати власні якості виходячи виключно зі своїх внутрішніх принципів та поглядів); Екологічна майстерність (така особистість має високий рівень майстерності та компетентності в управлінні оточуючим середовищем, здатна бачити та використовувати можливості, які надає оточуючий світ, вміє контролювати велику кількість зовнішніх діяльностей); Цілі в житті (особистість має ціль та чітку спрямованість власного життя, усвідомлює осмисленість та важливість свого минулого і

майбутнього, ставить собі цілі на майбутнє); Особистісне зростання (особистість відчуває свій постійний особистісний розвиток, сприймає себе як таку людину, що постійно розвивається та розширює свої фізичні та психологічні можливості, відкрита до нового досвіду, відчуває свій потенціал та усвідомлює власний особистісний розвиток протягом життя).

Проаналізувавши доробки зарубіжних та вітчизняних вчених можна зробити висновок, що соціальні Інтернет-практики це сукупність повсякденних дій та звичних патернів поведінки, пов'язаних з перебуванням індивіда в Інтернет-просторі з ціллю вирішення проблеми, саморозвитку або задоволення власних потреб. Наразі вчені не дійшли до єдиної моделі Інтернет-практик, але можемо виділити основні напрями їх класифікації — це класифікація за впливом на особистість (конструктивні та деструктивні практики), класифікація за метою застосування (як елемент навчального процесу, як джерело ненавчальної інформації, джерело розважального контенту, середовище спілкування). Користувачів Інтернет-практик в залежності від їх позиції до контенту можна поділити на творчих (створюють власний контент), критичних (піддають критиці контент інших), класифікаційних (збирають та організують контент, створений іншими), комунікативних (ведуть активну соціальну взаємодію в соціальних мережах та месенджерах), та споживчих (використовують готових контент за власних потреб).



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методологічні засади емпіричного дослідження

Методологічною основою виступають емпіричні дослідження психологічного благополуччя Н.В. Каргіної, Б.Є. Пахоля, Т.П. Усиніної та А.Д. Цвітної.

Каргіна Н.В. провела дослідження з метою дослідження ресурсів та чинників психологічного благополуччя особистості. Для всебічного дослідження психологічного благополуччя авторка застосувала комплекс методик, до якого входять «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Крамбо та Л. Махолік, «Опитувальний структурних компонентів самодостатності» А.С. Бугайцова, «Тест життєстійкості» С. Мадді, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, «Шкала загальної самоефективності» Ш. Ральфа та М. Єрусалема, «Опитувальник стилів ідентичності» М. Берзонські тощо. У дослідженні взяли участь 408 осіб.

В результаті дослідження було виявлено негативний кореляційний зв'язок психологічного благополуччя з наївністю, тривожністю, підозрлістю, дифузним стилем особистості, песимізмом, кортикальною жвавістю та показником негативного минулого. Серед провідних чинників психологічного благополуччя особистості було виділено показники фаталістичного теперішнього, рефлексивність, щастя, самоефективність, суб'єктивну вітальність, інтелект, довірливість, саморозуміння, свідомість, радикалізм, задоволеність життям, залученість, відповідальність та зрозумілість [6; с. 201-202].

Пахоль Б.Є. дослідив соціально-психологічні чинники професійного суб'єктивного благополуччя особистості. У дослідженні взяли участь 552 особи, серед яких 210 чоловіків та 342 жінки віком від 22 до 65 років.

Дослідження базується на релевантній інструментарії, в якій входили наступні методики: «Шкала професійної залученості» В. Шауфелі та А. Беккера, «Опитувальник психологічного капіталу» Ф. Лютанс, «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Крамбо та Л. Махолік, «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера та Р.А. Еммонс, «Опитувальник суб'єктивного соціального благополуччя» Т.В. Данильченко тощо [16].

Метою дослідження Т.П. Усиніної та А.Д. Цвітної було вивчення психологічного благополуччя та його предикторів серед студентів. Для проведення дослідження була обрана методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф». В дослідженні взяли участь 92 студенти факультету клінічної психології, серед яких 53 студенти першого курсу, 24 — другого та 15 — третього.

В результаті дослідження було встановлено, що переважна більшість студентів має середній рівень психологічного благополуччя, ще велика частина — низький рівень, і найменша кількість студентів — високий рівень. Аналіз отриманих результатів показав, що найбільше студент пов'язують власне психологічне благополуччя з такими шкалами як «Ціль в житті» та «Позитивні стосунки з оточуючими». Загалом було зроблено висновок про те, що психологічне благополуччя студентів кафедри клінічної психології спрямоване на гармонічність, цілісність особистості, орієнтацію на саморозвиток, здатність встановлювати близькі стосунки з оточуючими [25; с. 2].

Методологічною основою підбору методики для дослідження соціальних інтернет-практик виступають емпіричні дослідження Н.С. Шишко, яка розглядала питання соціальних інтернет-практик як чинників психологічного благополуччя старшокласників.

Для всебічного дослідження особливостей соціальних інтернет-практик були застосовані авторські (Н.С. Шишко) методики «Анкета психологічної оцінки змісту соціальних Інтернет-практик», «Шкали оцінювання саморегуляційного компонента соціальних Інтернет-практик», а також

«Питальник самооцінки впливу соціальних Інтернет-практик на психологічне благополуччя». Для визначення рівня психологічного благополуччя старшокласників був застосований «Опитувальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя».

Вибіркою дослідження стали 1144 учні 9-11 класів загальноосвітніх шкіл різних областей України, серед яких 458 хлопців та 686 дівчат віком від 14 до 17 років.

В результаті дослідження було виявлено схильність старшокласників завищувати позитивний вплив Інтернет-практик на власне психологічне благополуччя. Статистично було підтверджено наявність позитивного впливу на психологічне благополуччя старшокласників соціальних Інтернет-практик, що пов'язані з пошуком цікавого контенту, пошуком інформації для навчання, а також використанням соціальних мереж для підтримання дружніх стосунків. Серед Інтернет-практик, які негативно впливають на психологічне благополуччя були виділені «користування Інтернетом без конкретної мети», а також «гра в комп'ютерні ігри». Серед саморегуляційних компонентів соціальних Інтернет-практик позитивним впливом на психологічне благополуччя відзначилися цілі, що пов'язані з персональним розвитком. Натомість цілі використання Інтернету з метою ескапізму або «безцільне блукання» мали негативний вплив на психологічне благополуччя [32; с. 172-173].

Отже, аналіз емпіричних досліджень психологічного благополуччя та соціальних інтернет-практик свідчить про часткову розробленість даної теми у психологічних дослідженнях. На основі методик, які застосовувалися в даних дослідженнях були обрані дві методики для власного емпіричного дослідження.

## 2.2 Методичний інструментарій емпіричного дослідження

Був проведений відбір адекватного комплексу методик для дослідження особливостей психологічного благополуччя та соціальних інтернет-практик студентів – «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, «Анкета психологічної оцінки змісту соціальних Інтернет-практик» та «Шкали оцінювання саморегуляційного компонента соціальних Інтернет-практик» Н.С. Шишко.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф використовується для діагностики рівня психологічного благополуччя особистості. Під психологічним благополуччям розуміється досягнення особистістю стану самореалізації розуміється в її конкретних життєвих умовах, підтримання балансу між прагненням відповідати соціальним нормам власного оточення та розвитком власної індивідуальності [22; с. 109].

Опитувальник містить 6 основних шкал, а також загальний показник психологічного благополуччя. Кожна зі шкал складається з 14 тверджень.

Шкала «Самоприйняття» описує здатність людини прийняти усі аспекти власного Я, що включає як позитивні сторони, так і негативні, а також позитивно оцінювати свій минулий досвід.

Шкала «Позитивні стосунки з іншими людьми» описує здатність особистості будувати тісні стосунки з іншими, турбується щодо їхнього благополуччя, проявляти емпатії, чітко відчувати тонкощі міжособистісних стосунків.

Шкала «Автономія» вказує на самостійність та незалежність, здатність особистості протистояти натиску суспільства та оцінювати власні якості виходячи виключно зі своїх внутрішніх принципів та поглядів;

Шкала «Екологічна майстерність» описує здатність особистості проявляти майстерність та компетентність в управлінні оточуючим середовищем, здатність бачити та використовувати можливості, які надає

оточуючий світ, вміння контролювати велику кількість зовнішніх діяльностей;

Шкала «Цілі в житті» вказує наявність цілей та чіткої спрямованості життя особистості, усвідомлює осмисленість та важливість свого минулого і майбутнього, ставить собі цілі на майбутнє);

Шкала «Особистісне зростання» описує здатність особистості відчувати свій постійний розвиток, сприймати себе як людину, що постійно працює над собою та розширює свої фізичні та психологічні можливості, відкрита до нового досвіду та відчуває свій потенціал [11; с. 31-32].

Для дослідження змістовного компоненту соціальних інтернет-практик було обрано «Анкету психологічного змісту соціальних Інтернет-практик» Н.С. Шишко. Розподіл кожної практики за відповідним видом представлено у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

### Видовий опис соціальних Інтернет-практик за Н.С. Шишко

Вид	Практики, що до нього входять
<b>Творчі</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведення власної сторінки або щоденника в Мережі;</li> <li>• Оприлюднення результатів власної медіаторчості (фото, відео, аудіо-записи, анімація тощо);</li> <li>• Публікація власних статей, відгуків, рецензій;</li> </ul>
<b>Критичні</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Висловлення власної думки на спеціальних тематичних форумах;</li> <li>• Коментування новин в інтернеті;</li> <li>• Надання коментарів на сторінках соціальних мереж інших інтернет- користувачів;</li> </ul>
<b>Класифікаційні</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Збір та краще впорядкування на своїй сторінці (сайті) інформації, яку знаходять в інтернеті</li> </ul>
<b>Комунікативні</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Користування соціальними мережами;</li> <li>• Пошук друзів, нових знайомств;</li> </ul>
<b>Споживчі</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знаходження і запис музики, фільмів, програм, електронних текстів;</li> <li>• Онлайнові комп'ютерні ігри;</li> <li>• Пошук інформації для навчання;</li> <li>• Пошук інформації на теми, що цікавлять;</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Безцільне блукання в Мережі;</li> </ul> |
|--|--|

Дана методика описує які саме практики та як часто застосовують студенти. Анкета складається 15 тверджень, кожне з яких відповідає за певних спосіб проведення часу в Мережі. Дана методика базується на класифікації соціальних Інтернет-практик, що запропонувала Н.С. Шишко, де представлено п'ять основних видів активності особистості в Інтернеті: «Творчі», «Критичні», «Класифікаційні», «Комунікативні» та «Споживчі».

Респонденти визначають частоту власного застосування наведених практик за градацією «постійно», «часто», «іноді», «зрідка» та «ніколи».

Дана методика не передбачає стандартизованого ключа і опирається скоріше на авторську описову інтерпретацію отриманого матеріалу.

Для дослідження саморегуляційного компоненту соціальних Інтернет-практик було застосовано «Шкали оцінювання саморегуляційного компонента соціальних Інтернет-практик» Н.С. Шишко. Методика базується на розробках науковців лабораторії масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Дана методика складається з двох параметрів: «Цільова саморегуляція» та «Ситуативна саморегуляція».

Параметр «Цільової саморегуляції» покликаний визначити мету користування Інтернетом та складається з 19 тверджень, кожне з яких відповідає певній Інтернет-практиці. Респонденти визначають частоту власного застосування наведених практик, виходячи із запропонованих цілей, за градацією «постійно», «часто», «іноді», «зрідка» та «ніколи».

Параметр «Ситуативної саморегуляції» описує особливості поведінки респондента в момент безпосереднього використання Мережі. Він містить два блоки запитань: «Темпорально-організаційний» (запитання, пов'язані з аспектами вольової регуляції, плануванням власного часу перебування в Мережі, а також критичним осмисленням власних Інтернет-практик; респонденти визначають частоту виконання тих чи інших дій в

Інтернеті за градацією «постійно», «часто», «іноді», «зрідка» та «ніколи».) та «Залученість» (оцінює ступінь «занурення» особистості в Інтернет-простір; респонденти відзначають ступінь власної згоди або незгоди за градацією «повністю згоден», «скоріше згоден», «скоріше згоден, ніж не згоден» та «повністю не згоден»).

Дана методика не передбачає стандартизованого ключа і опирається скоріше на авторську описову інтерпретацію отриманого матеріалу.

Таблиця 2.2

**Методичний інструментарій дослідження зв'язку соціальних  
Інтернет-практик та психологічного благополуччя**

<b>№</b>	<b>Назва методики</b>	<b>Предмет дослідження</b>
1	Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф	Психологічне благополуччя
2	Анкета психологічної оцінки змісту соціальних інтернет-практик (Н.С. Шишко)	Соціальні Інтернет-практики
3	Шкали оцінювання саморегуляційного компонента СІП (Н.С. Шишко) два параметри: «Цільова саморегуляція» та «Ситуативна саморегуляція»	

Отже, методичний інструментарій даного емпіричного дослідження складається з трьох методик: «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф застосовується для дослідження особливостей психологічного благополуччя студентів, «Анкету психологічного змісту соціальних Інтернет-практик» та «Шкали оцінювання саморегуляційного компонента соціальних Інтернет-практик» Н.С. Шишко застосовуються для визначення особливостей змістовного та саморегуляційного компонентів соціальних Інтернет-практик студентів.

У дослідженні прийняли участь 30 осіб, серед яких 18 жінок (60%), 11 чоловіків (37%) та 1 небінарна персона (3%) віком від 19 до 23 років.

Усі респонденти є студентами рівних вищих навчальних закладів України.

## Висновки до розділу 2

Психологічне благополуччя та соціальні-Інтернет практики студентів розглядаються в емпіричних дослідженнях таких авторів як:

Екологічна свідомість та ціннісні орієнтації особистості розглядаються в емпіричних дослідженнях таких авторів як Н.В. Каргіної, Б.Є. Пахоля, Т.П. Усиніної та А.Д. Цвітнкової, Н.С. Шишко та інших.

Проблема психологічного благополуччя та соціальних Інтернет-практик студентів досліджується в нас час за допомогою методик А.С. Бугайцова, Т.В. Данильченко, Е. Дінера, Р.А. Еммонс, Д. Крамбо, Ф. Лютанс, Л. Махолік, К. Ріфф, Н.С. Шишко.

Для проведення даного емпіричного дослідження були обрані наступні методики:

- Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф;
- Анкета психологічного змісту соціальних Інтернет-практик Н.С. Шишко;
- Шкали оцінювання саморегуляційного компонента соціальних Інтернет-практик Н.С. Шишко.

У дослідженні взяли участь 30 студентів різній вищих навчальних закладів України віком від 19 до 23 років, серед яких 18 жінок (60%) та 11 чоловіків (37%) та 1 небінарна персона (3%).



## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНИХ ІНТЕРНЕТ-ПРАКТИК СТУДЕНТІВ

#### 3.1 Аналіз результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Аналіз результатів відповідей студентів за шкалою психологічного благополуччя представлений в Таблиці 3.1 показав, що загалом українським студентам віком від 19 до 23 років характерний середній рівень психологічного благополуччя.

Таблиця 3.1

#### Середнє значення шкал психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Шкали	Середнє значення	Статистичне відхилення
Автономія	7,2	2,5
Особистісне зростання	6,6	1,6
Психологічне благополуччя	5,5	2,1
Позитивні стосунки	5,4	1,7
Самосприйняття	5,1	2,4
Цілі в житті	4,6	2,4
Екологічна майстерність	4	1,8

Хоча результати всіх шкал входять у проміжок середнього рівня (4-7 балів), можемо побачити, що результати за більшістю шкал наближаються до низького значення. Переважно це стосується шкали «Екологічна майстерність» та «Цілі в житті», що свідчить про складнощі студентів на даному етапі життя проявляти компетентність в управлінні оточуючим середовищем та створювати довготривалі плани власного життя.

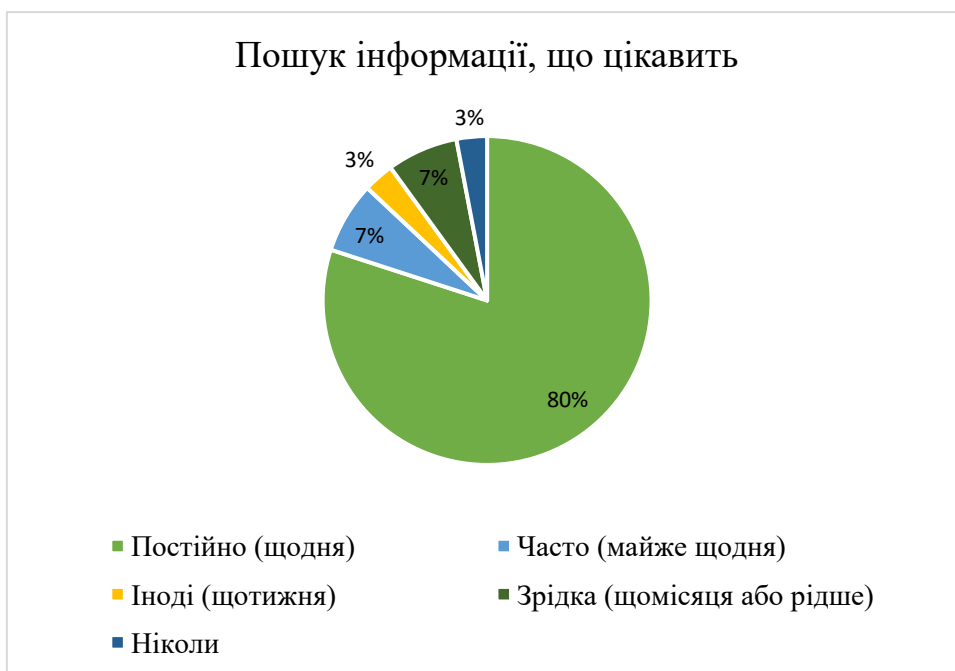
Найвищий середній показник виявився у шкали «Автономія», що вказує на більш розвинуту здатність студентів протистояти натиску

суспільства, оцінювати оточуючу ситуацію виходячи з власних принципів. Однак показник все ще відповідає середньому значенню шкали.

### 3.2 Особливості соціальних інтернет-практик студентів в контексті їх змістовного компонента

Після проведення частотного аналізу результатів анкети оцінювання змістовного характеру соціальних Інтернет-практик було отримано наступні результати.

Переважна більшість (80%) студентів зазначили, що щодня займаються «Пошуком інформації, яка їх цікавить». Лише 7% та 3% зазначили, що шукають таку інформацію часто або іноді.



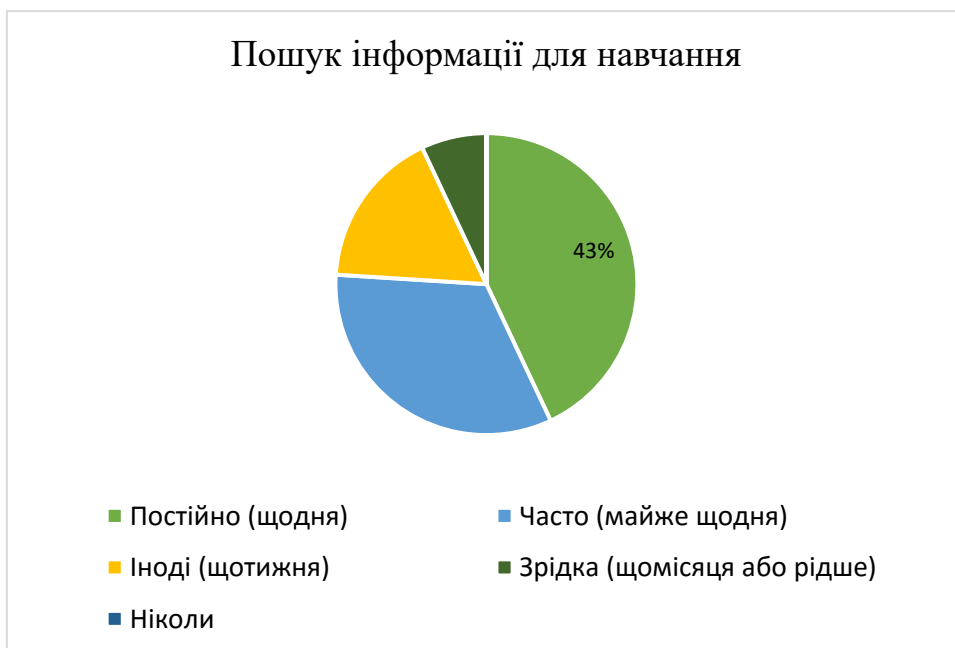
**Рис 3.1 Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Пошук інформації, що цікавить»**

На питання «Використання соціальних мереж» 67% відповіли «Постійно» та 17% — «Часто». Ніколи не використовують соціальні мережі 13% респондентів.



**Рис 3.2 Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Використання соціальних мереж»**

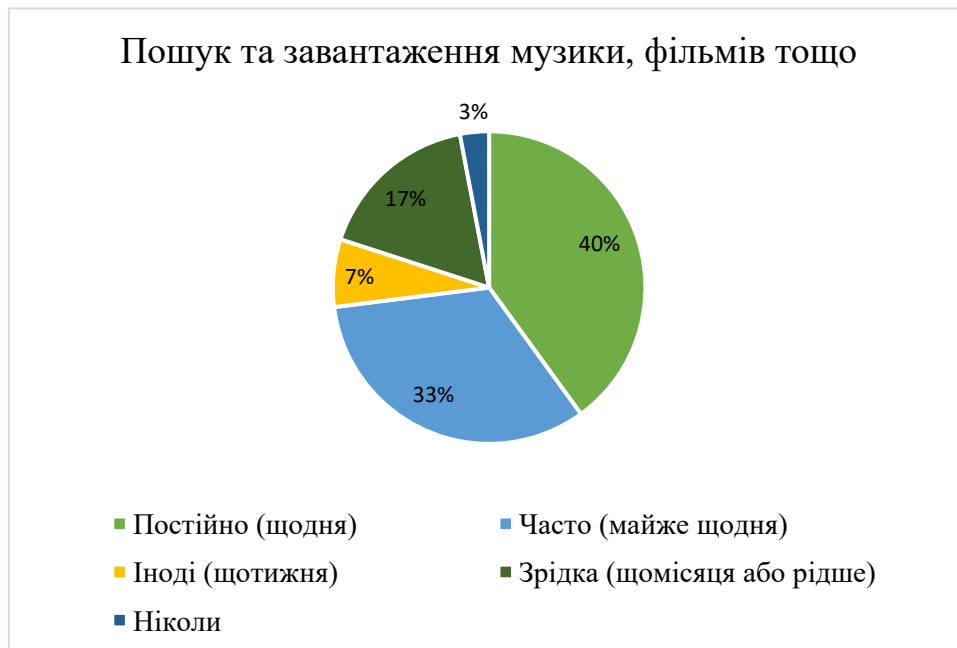
На питання «Пошук інформації для навчання» 43% респондентів відповіли «Постійно (щодня)» та 33% відповіли «Часто (майже щодня)». Відповідь «Іноді (щотижня)» відмітили 17% та ще 7% відповіли «Зрідка



(щомісяця або рідше)». Жоден з респондентів не відповів «Ніколи».

**Рис 3.3 Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Пошук інформації для навчання»**

До «Пошуку та завантаження музики, фільмів та інших матеріалів» щодня вдаються 40% респондентів, ще 33% — часто.



**Рис 3.4 Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Пошук та завантаження музики, фільмів тощо»**

За результатами питання «Блукаю Мережею» 37% відповіли «Постійно», 10% — «Часто», 13% — «Іноді». Значна частина респондентів (23% та 17%) відповіли, що зрідка або ніколи не блукають Інтернетом.



**Рис 3.5 Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Блукання мережею»**

Результати за Інтернет-практикою «Відстежування Інтернет-блогу іншого» показують, що 13% респондентів роблять це щодня, 10% — майже щодня, 27% відстежують блоги щотижня та щомісяця, і 23% не відстежують



взагалі.

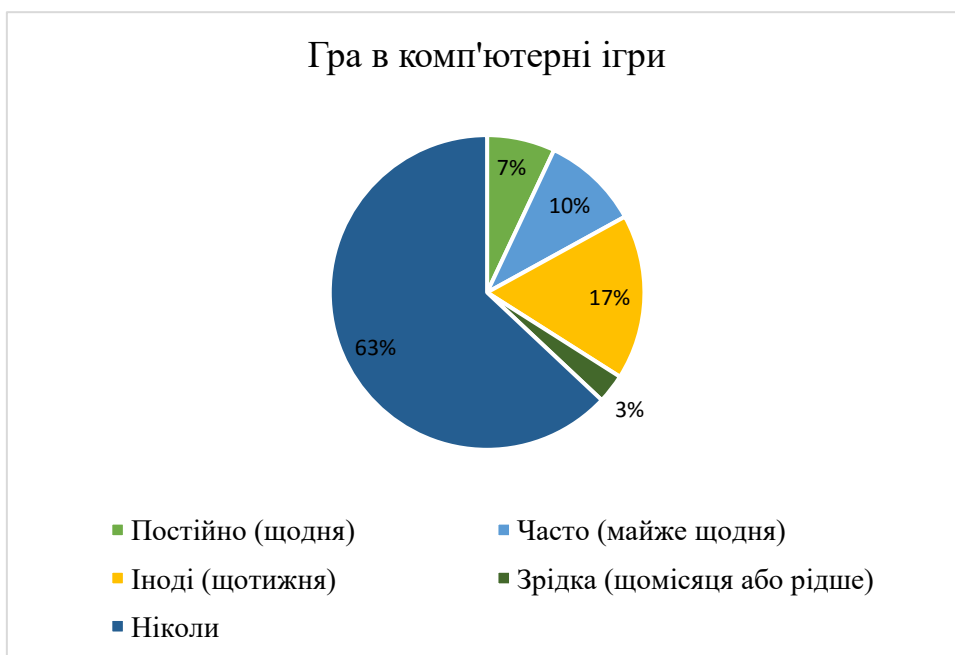
**Рис 3.6 Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Відстежування Інтернет-блогів інших людей»**

Переважна більшість (63% та 13%) студентів зазначили, що ніколи або зрідка «Коментують новини в Інтернеті». Лише 10% зазначили, що роблять це постійно.



**Рис 3.7 Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Коментування новин в Інтернеті»**

На питання «Гра в комп'ютерні ігри» відповідь «Постійно» дали лише 7% респондентів, 10% відповіли «Часто (майже щодня)», 17% — «Іноді (щотижня)» та 3% зазначили «Зрідка (щомісяця або рідше)». Переважна більшість (63%) відповіли «Ніколи».



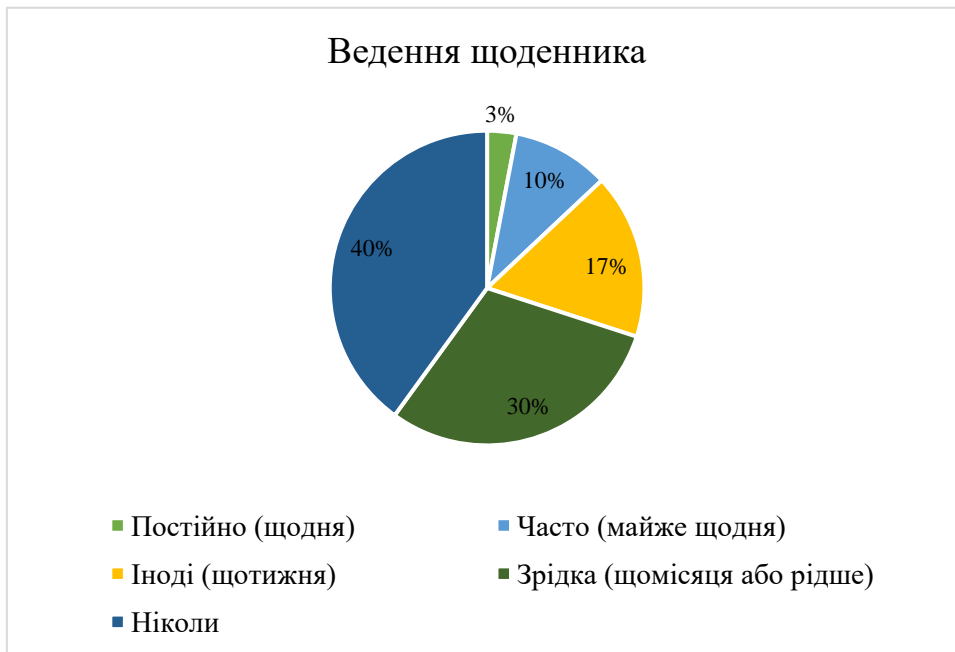
**Рис 3.8 Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Гра в комп'ютерні ігри»**

*Результати власної медіатворчості* публікують лише 7% студентів. Іноді це роблять 27%, однак переважна більшість (30% та 30%) відмітили, що «Зрідка» або «Ніколи» не публікують власну медіа-творчість.



**Рис 3.9 Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Публікація власної медіатворчості»**

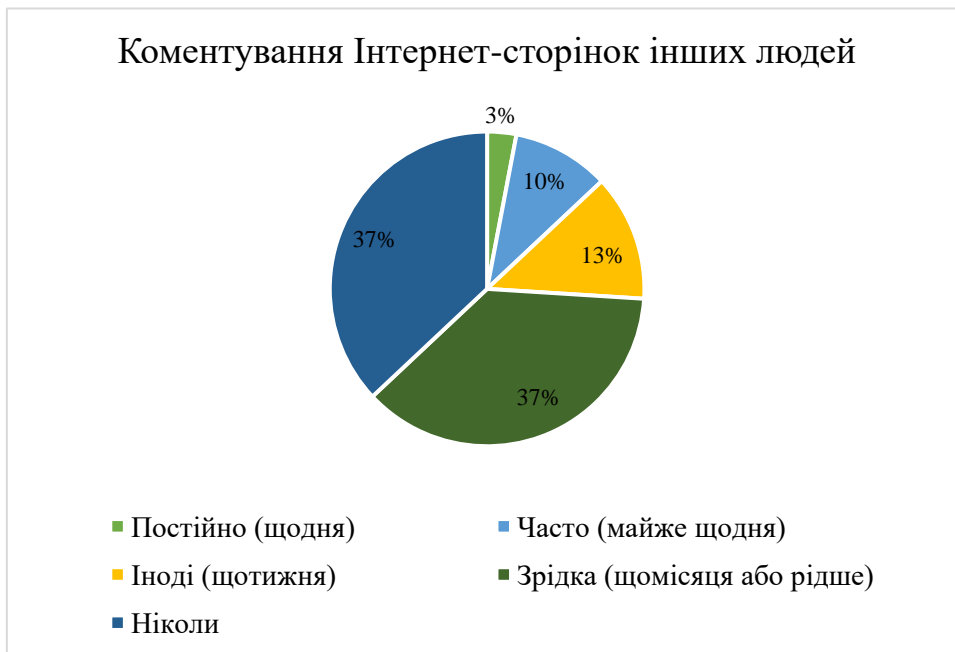
На питання «Ведення власної сторінки/щоденника» 40% відповіли «Ніколи» та 30% — «Зрідка (щомісяця або рідше)».



**Рис 3.10 Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Ведення власної сторінки/щоденника»**

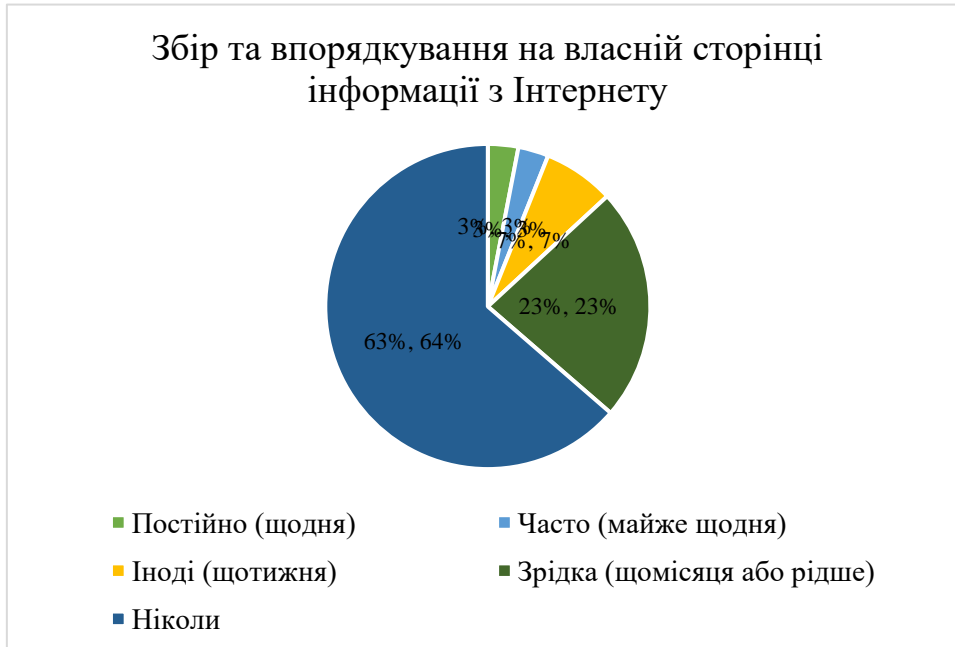
Лише 3% постійно залишають коментарі на Інтернет-сторінках інших людей. Переважна більшість (37% та 37%) ніколи цього не роблять або зрідка коментують.





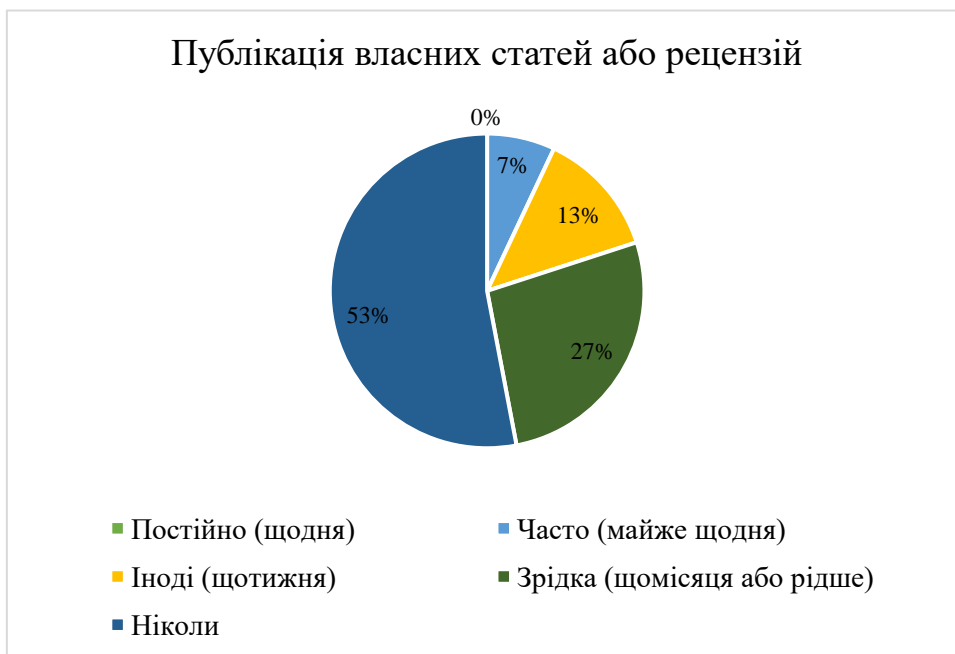
**Рис 3.11** Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Коментування Інтернет-сторінок інших»

На питання «Збір та впорядкування на власній сторінці інформації з Інтернету» 67% відповіли «Ніколи» та 23% — «Зрідка».



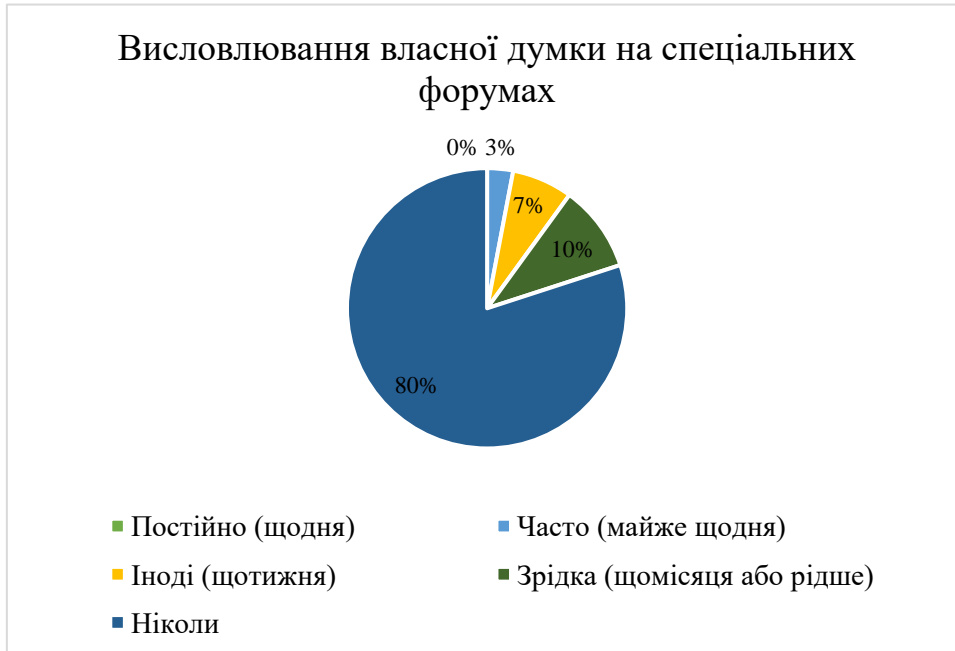
**Рис 3.12** Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Збір та впорядкування інформації»

Майже ніхто зі студентів не публікує власні статті або рецензії: 53% відповіли «Ніколи», 27% — «Зрідка», 13% — «Іноді» і лише 7% відповіли «Постійно».



**Рис 3.13 Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Публікація власних статей»**

Щодо висловлювання власної думки на спеціальних форумах, то 80% респондентів зазначили, що ніколи цього не роблять.



**Рис 3.14 Відсотковий розподіл відповідей за соціальною Інтернет-практикою «Висловлювання власної думки»**

Отже, можемо побачити, що серед українських студентів найбільш популярними Інтернет-практиками є практики споживчого (пошук

інформації для навчання та інформації на цікаві тема, пошук та запис музики, фільмів тощо) та комунікативного (використання соціальних мереж) характерів.

### 3.3 Особливості саморегуляційного компоненту соціальних- Інтернет практик студентів

Проаналізувавши отримані результати за параметром «цільової саморегуляції» соціальних Інтернет-практик було виявлено, що найбільш розповсюдженою метою користування студентами Інтернету є прагнення розважитися (43% — «Постійно» та 30% — «Часто»), потреба ознайомитися з останніми новинами (57% — «Постійно» та 33% — «Часто»), пошук інформації для навчання (47% — «Постійно» та 33% — «Часто»), а також спілкування в соціальних мережах або месенджерах (53% — «Постійно» та 33% — «Часто»).

Загальні результати за даним параметром представлені в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

#### Особливості цільової саморегуляції студентів

Цільова саморегуляція СІП	Постійно	Часто	Іноді	Зрідка	Ніколи
Ознайомитися з новинами	57%	33%	7%	0%	3%
Ознайомитись з темою, яка мене цікавить	57%	30%	13%	0%	0%
Підтримувати дружні стосунки, спілкуватися	53%	33%	10%	4%	0%
Знайти інформацію для навчання	47%	33%	10%	10%	0%
Заробити гроші	37%	13%	3%	17%	30%
Знайти інформацію для навчання	47%	33%	10%	10%	0%
Заробити гроші	37%	13%	3%	17%	30%

Побачити щось гарне	37%	13%	20%	23%	7%
За звичкою, без мети	23%	10%	27%	17%	23%
Поділитися з іншими результатами своєї творчості	7%	13%	20%	20%	40%

«Ситуативний саморегуляційний» параметр складається з двох блоків: темпорально-організаційного та блока залученості.

Проаналізувавши результати за темпорально-організаційним блоком, що пов'язаний з вольовою регуляцією а плануванням часу в Інтернеті, можемо зазначити, що переважна більшість студентів не планує заздалегідь кількість часу, яку вони витратять в Інтернеті (57% — «Ніколи» та 30% — «Зрідка») та не складає план користування перед заходженням в Мережу (63% — «Ніколи» та 13% — «Зрідка»). До того ж більшість студентів не має звички підбивати підсумки власного перебування в Інтернеті (57% — «Ніколи» та 20% — «Зрідка»). Загальні результати представлені в Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

### Особливості ситуативної саморегуляції студентів

Ситуативна саморегуляція СІП	Постійно	Часто	Іноді	Зрідка	Ніколи
Оцінюю, наскільки відповідають моїм потребам сайти, якими я користуюсь	30%	43%	13%	3%	10%
Відволікаюся на побічну інформацію	20%	33%	20%	10%	17%
Повністю виконую заплановане щодо мого перебування в Інтернеті	13%	17%	30%	13%	27%
Підбиваю підсумки	3%	17%	3%	20%	57%

Складаю програму того, що буду робити в Інтернеті	0%	7%	17%	13%	63%
Планую, скільки часу я витрачу в Інтернеті	0%	3%	10%	30%	57%

### 3.4 Зв'язок психологічного благополуччя та соціальних Інтернет-практик студентів

Оскільки перевірка за критерієм Колмогорова-Смірнова показала, що в досліджуваних шкалах спостерігається ненормальний розподіл, для статистичної обробки та аналізу даних використовувався непараметричний метод кореляційного аналізу по Спірмену. Кореляційний аналіз для виявлення зв'язку шкал психологічного благополуччя з особливостями соціальних Інтернет-практик студентів. Отримані результати наведені у Таблиці 3.4.

В результаті застосування методу кореляційного аналізу Спірмена для шкал психологічного благополуччя та анкети оцінювання змістовного характеру соціальних Інтернет-практик було виявлено непрямий зв'язок гри в комп'ютерні ігри та шкалами Позитивних стосунків ( $r = -0,392$ ;  $p \leq 0,05$ ), Екологічної майстерності ( $r = -0,445$ ;  $p \leq 0,05$ ), Особистісного зростання ( $r = -0,366$ ;  $p \leq 0,05$ ), Цілей в житті ( $r = -0,692$ ;  $p \leq 0,01$ ), Самосприйняття ( $r = -0,557$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також непрямий зв'язок з загальним показником психологічного благополуччя ( $r = -0,590$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Таблиця 3.4

#### Значимі результати проведення кореляційного аналізу змістовного компоненту СІП та шкал психологічного благополуччя

Змістовний компонент СІП		А	ПС	ЕМ	ОЗ	Ц	С	ПБ
Гра в комп'ютерні ігри	r	-,377*	-,392*	-,445*	-,336*	-,692**	-,557**	-,590**
	p	,040	,032	,047	,047	,000	,001	,001



Розважитися	r	-,377*	—	-,714**	—	-,544**	—	-,491**
	p	,040	—	,000	—	,002	—	,006
Позбавитися агресії	r	—	—	-,540**	—	—	—	—
	p	—	—	,002	—	—	—	—
Без мети	r	—	—	-,487**	-,472**	—	—	—
	p	—	—	,006	,009	—	—	—
Висловити власну думку	r	,435*	—	—	—	—	—	—
	p	,016	—	—	—	—	—	—
Забутися	r	—	—	-,653**	-,471**	-,538**	-,491**	-,571**
	p	—	—	,000	,009	,002	,006	,001

Також був виявлений непрямий зв'язок мети «Позбавлення агресії» та Екологічною майстерністю ( $r = -0,540$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також між відсутністю чіткою мети перебування в Інтернеті та Екологічною майстерністю ( $r = -0,487$ ;  $p \leq 0,01$ ) та Особистісним зростанням ( $r = -0,472$ ;  $p \leq 0,01$ ). Позитивний зв'язок встановлено між висловлюванням власної думки та Автономністю ( $r = 0,435$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Виявлено стійкі негативні зв'язки використання Інтернету з метою забутихся зі шкалами Екологічної майстерності ( $r = -0,653$ ;  $p \leq 0,01$ ), Особистісного зростання ( $r = -0,471$ ;  $p \leq 0,01$ ), Цілей в житті ( $r = -0,538$ ;  $p \leq 0,01$ ), Самосприйняття ( $r = -0,491$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також непрямий зв'язок з загальним показником психологічного благополуччя ( $r = -0,571$ ;  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про стійкий негативний вплив використання Інтернету з метою ескапізму.

За «Темпорально-організаційним» блоком ситуативної саморегуляції соціальних Інтернет-практик значних зв'язків зі шкалами психологічного благополуччя не було встановлено.

В результаті застосування методу кореляційного аналізу для шкал психологічного благополуччя та блоку «Залученості» в параметрі Ситуативної саморегуляції було виявлено прямий зв'язок між думкою, що Інтернет створює нереальний образ світу та шкалами Екологічної майстерності ( $r = 0,438$ ;  $p \leq 0,05$ ), Цілей в житті ( $r = 0,383$ ;  $p \leq 0,05$ ), Самосприйняття ( $r = 0,383$ ;  $p \leq 0,05$ ) та загальним показником психологічного благополуччя ( $r = 0,504$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Також був виявлений непрямий зв'язок між думкою, що Інтернет є більш привабливим, ніж реальний світ та шкалами Екологічної майстерності ( $r = -0,437$ ;  $p \leq 0,05$ ), Особистісного зростання ( $r = -0,385$ ;  $p \leq 0,05$ ), Цілей в житті ( $r = -0,595$ ;  $p \leq 0,01$ ), Самосприйняття ( $r = -0,636$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також загальним показником психологічного благополуччя ( $r = -0,682$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Виявлено стійкі негативні зв'язки використання тенденції студентів забувати свої труднощі під час використання Інтернету зі шкалами Автономності ( $r = -0,429$ ;  $p \leq 0,05$ ), Екологічної майстерності ( $r = -0,445$ ;  $p \leq 0,05$ ), Цілей в житті ( $r = -0,380$ ;  $p \leq 0,05$ ) та непрямий зв'язок з загальним показником психологічного благополуччя ( $r = -0,407$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Отримані результати занесені в Таблицю 3.6.

Таблиця 3.6

**Значимі результати проведення кореляційного аналізу параметру ситуативної саморегуляції СШ та шкал психологічного благополуччя**

Ситуативна саморегуляція СШ		А	ПС	ЕМ	ОЗ	Ц	С	ПБ
Нереальний образ світу	r	-,377*	—	,438*	—	,373*	,383*	,504**
	p	,040	—	,015	—	,042	,037	,005
Більш привабливий	r	—	—	-,540**	—	—	—	—
	p	—	—	,002	—	—	—	—
Забувають труднощі	r	—	—	-,437*	-,385*	-,595**	-,636**	-,682**
	p	—	—	,016	,036	,001	,000	,000



Комп'ютерні ігри	r	—	—	-,411*	—	-,363*	—	-,381*
	p	—	—	,024	—	,049	—	,038
Нічого іншого не існує	r	-,444*	—	-,362*	-,396*	—	—	-,430*
	p	,014	—	,050	,030	—	—	,018
Нудно без Інтернету	r	—	—	-,471**	-,719**	-,448*	—	-,494**
	p	—	—	,009	,000	,013	—	,006

Також встановлено непрямий зв'язок із грою в комп'ютерні ігри як способом забути власні труднощі та шкалами Екологічної майстерності ( $r = -0,411$ ;  $p \leq 0,05$ ), Цілей в житті ( $r = -0,363$ ;  $p \leq 0,05$ ) і загальним показником психологічного благополуччя ( $r = -0,382$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Виявлено стійкі негативні зв'язки тенденції забувати про все навколо під час перебування в Інтернеті зі шкалами Автономності ( $r = -0,444$ ;  $p \leq 0,05$ ), Екологічної майстерності ( $r = -0,362$ ;  $p \leq 0,05$ ), Особистісного зростання ( $r = -0,396$ ;  $p \leq 0,05$ ) та з показником психологічного благополуччя ( $r = -0,430$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Стійкий негативний зв'язок було встановлено між відчуттям нудьги без Інтернету та Екологічною майстерністю ( $r = -0,471$ ;  $p \leq 0,01$ ), Особистісним зростанням ( $r = -0,719$ ;  $p \leq 0,01$ ), Цілями в житті ( $r = -0,448$ ;  $p \leq 0,05$ ) та з показником психологічного благополуччя ( $r = -0,494$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Відповідно, можемо побачити стійкий зв'язок між ступенем «зануреності» студентів в Інтернет-простір та їх здатністю побудови тісних стосунків з оточуючими, здатністю керувати оточуючим світом та вбачати нові можливості, побудовою цілей в житті, відчуттям власного особистісного розвитку, а також їх загального відчуття задоволеністю життя.

Отже, можемо зробити висновок, що студенти з високою здатністю проявляти власну майстерність щодо керування оточуючим середовищем скоріше за все будуть менше грати в комп'ютерні ігри, блукати Інтернетом та

стежити за Інтернет-блогами інших людей у свій вільний час. Вони також будуть менше користуватися Інтернетом з метою розваг, позбавлення агресії або взагалі без певної мети. Також такі студенти більш схильні ставитися до Інтернету як до такого, що створює нереальний образ світу.

Студенти, які усвідомлюють чітку спрямованість власного життя та мають цілі на майбутнє будуть менше грати в комп'ютерні ігри, блукати Інтернетом та заходити в Мережу з метою розважитися або забутись. Вони також сприйматимуть Інтернет-простір як такий, що створює нереальний образ світу.

Для студентів, що сприймають себе як людину здатну до постійного фізичного та психологічного розвитку характерно менше грати в комп'ютерні ігри та блукати Інтернетом у свій вільний час, а також користуватися Мережею з метою забутись або взагалі без чіткої мети.

Студенти з високим рівнем прийняття власної особистості скоріше за все будуть менше грати в комп'ютерні ігри та використовувати Інтернет з метою забутись, а також сприйматимуть мережу як таку, що створює нереальний образ світу.

Для студентів здатних до побудови тісних стосунків з іншими та відчуття тонкощів міжособистісних стосунків характерно менше грати в комп'ютерні ігри та частіше ділитися з іншими результатами власної медіаторчості.

Для студентів з високим рівнем самостійності та незалежності характерно менше використовувати Інтернет з метою розважитися і частіше — висловити власну думку.

Загалом, студентам з вищим рівнем суб'єктивного задоволення власним життям більш характерно менше грати в комп'ютерні ігри та користуватися Інтернетом з метою розважитися та забутись.

### **Висновки до розділу 3**

Обробка та аналіз отриманих даних емпіричного дослідження був проведений шляхом використання описової статистики та методу кореляційного аналізу.

При аналізі результатів шкал психологічного благополуччя було встановлено, що результати за всіма шкалами знаходяться в мажах середнього значення, однак шкали «Екологічна майстерність» та «Цілі в житті» наближаються до рівня нижнього значення, що свідчить про складнощі студентів на даному етапі життя проявляти компетентність в управлінні оточуючим середовищем та створювати довготривалі плани власного життя.

Найбільш популярними соціальними Інтернет-практиками за змістовним характером серед українських студентів є практики споживчого (пошук інформації для навчання та інформації на цікаві тема, пошук та запис музики, фільмів тощо) та комунікативного (використання соціальних мереж) характерів.

Найбільш розповсюдженою метою користування студентами Інтернету є прагнення розважитися, потреба ознайомитися з останніми новинами, пошук інформації для навчання та спілкування в соціальних мережах.

За результатами аналізу темпорально-організаційного блоку ситуативної саморегуляції було з'ясовано, що більшість студентів не планує заздалегідь кількість часу, яку вони витратять в Інтернеті, не складає план користування, а також не має звички підбивати підсумки власного перебування в Інтернеті.

В результаті застосування проведення кореляційного аналізу для шкал психологічного благополуччя та анкети оцінювання змістовного характеру соціальних Інтернет-практик було виявлено непрямий зв'язок гри в комп'ютерні ігри та шкалами Позитивних стосунків, Екологічної майстерності, Особистісного зростання, Цілей в житті, Самосприйняття, а також непрямий зв'язок з загальним показником психологічного благополуччя. Також був виявлений непрямий зв'язок змістовно

характеристики «Блукання в Інтернеті» та Екологічної майстерності, Особистісного зростання, Цілей в житті, що свідчить про потенційну наявність проблем з емпатією, відчуттям власного розвитку та постановкою цілей у студентів, що схильні до безцільного блукання Мережею. Встановлено непрямий зв'язок між відстежуванням блогів інших людей та Екологічною майстерністю, а також прямий зв'язок між публікаціями власної медіаторчості та Позитивними стосунками з іншими.

Щодо саморегуляційного компоненту соціальних Інтернет-практик, то було встановлено непрямий зв'язок між використанням Інтернету з метою розважитися та шкалами Автономності, Екологічної майстерності, Цілей в житті та загальним показником психологічного благополуччя. Був виявлений непрямий зв'язок мети «Позбавлення агресії» та Екологічною майстерністю, а також між відсутністю чіткою мети перебування в Інтернеті та Екологічною майстерністю та Особистісним зростанням. Позитивний зв'язок встановлено між висловлюванням власної думки та Автономністю. Виявлено стійкі негативні зв'язки використання Інтернету з метою забутиися зі шкалами Екологічної майстерності, Особистісного зростання, Цілей в житті, Самосприйняття, а також непрямий зв'язок з загальним показником психологічного благополуччя. Загалом встановлено наявність стійкого негативного зв'язку між рівнем психологічного благополуччя та використання Інтернету з метою ескапізму.

## ВИСНОВКИ

Результати дослідження дають підстави зробити наступні висновки:

1. Стосовно поняття психологічного благополуччя існує три основні напрями визначення: гедоністичний, евдемоністичний та інтегративний. Представники гедоністичного напрямку схильні розглядати феномен психологічного благополуччя з точки зору отримання насолоди від життя, переживання суб'єктивного почуття щастя. У традиції евдемоністичного напрямку психологічне благополуччя трактують як феномен переживання відчуття задоволеності як результат самоактуалізації та самореалізації. Інтегративний напрям об'єднує в собі гуманістичний та евдемоністичний підходи та трактує феномен психологічного благополуччя одночасно і як переживання насолоди від власного життя, і як відчуття задоволеності власним особистісним розвитком та самоактуалізацією.

Явище соціальних Інтернет-практик розглядаються як сукупність рутинних дій та звичних способів поведінки, пов'язаних з перебуванням індивіда в Інтернет-просторі з ціллю вирішення проблеми, саморозвитку або задоволення власних потреб. Користувачів Інтернет-практик в залежності від їх позиції до контенту можна поділити на творчих, критичних, класифікаційних, комунікативних та споживчих.

2. Емпіричним шляхом було встановлено, що українські студенти відзначаються середнім рівнем психологічного благополуччя, однак можуть мати складнощі з проявом компетентності в управлінні оточуючим середовищем та утворенням довготривалих планів щодо власного життя.

3. Найбільш популярними соціальними Інтернет-практиками за змістовним характером серед українських студентів є практики споживчого (пошук інформації для навчання та інформації на цікаві тема, пошук та запис музики, фільмів тощо) та комунікативного (використання соціальних мереж) характерів. Найбільш розповсюдженою метою користування студентами Інтернету є прагнення розважитися, потреба ознайомитися з останніми

новинами, пошук інформації для навчання та спілкування в соціальних мережах.

4. За результатами аналізу ситуативної саморегуляції застосування соціальних Інтернет-практик (темпорально-організаційний блок) було з'ясовано, що більшість студентів не планує заздалегідь кількість часу, яку вони витратять в Інтернеті, не складає план користування, а також не має звички підбивати підсумки власного перебування в Інтернеті.

5. В результаті проведення кореляційного аналізу було встановлено, що студенти, які в повсякденному житті часто грають в комп'ютерні ігри, скоріше за все проявлятимуть низьку здатність керувати багатьма факторами оточуючого середовища, не відчуватимуть власного особистісного потенціалу до фізичного та психологічного розвитку. Також такі студенти потенційно матимуть труднощі у побудові тісних стосунків з іншими, відстоюванні власної думки під тиском більшості, постановкою життєвих цілей на майбутнє, а також прийняттям усіх аспектів власного Я.

У студентів, які повсякденно використовують Інтернет переважно з метою розважитися або забути, спостерігаються складнощі з керуванням оточуючої середовища, побудовою тісних та довірливих стосунків з оточуючими, здатністю відчувати власний потенціал. До того ж таким студентам складніше зберігати нонконформізм та позитивне ставлення до всіх аспектів власної особистості.

Було виявлено, що студенти, які часто «блукають» Інтернетом, заходять в Мережу без певної мети, скоріше за все матимуть складнощі у спрямуванні власного життя та постановці цілей на майбутнє, сприйманні себе, як особистості, що постійно розвиває свої фізичні та психологічні можливості, а також неможливість бачити та використовувати можливості, які надає оточуючий світ.

Додатково було встановлено, що студенти, які часто публікують результати власної медіаторчості в Інтернет, більш схильні до проявів емпатії та чіткіше відчують тонкощі міжособистісних стосунків.

6. В ході написання даної курсової роботи поставлена мета була досягнута: підтвердилася основна гіпотеза про наявність зв'язку між психологічним благополуччям студентів та їх соціальними Інтернет-практиками, а також було отримано дані, що можуть слугувати основою для подальшого вивчення психологічного благополуччя та соціальних Інтернет-практик.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гордеева Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 4(12). URL: <http://psystudy.ru>
2. Григоренко Елена Юрьевна Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории. 2009. С. 98 — 105.
3. Гуріна А.С. Поняття соціальних Інтернет-практик та їх видове різноманіття серед студентської молоді // Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження: Матеріали XXIV Міжнародної конференції молодих науковців / за ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. — К. : Видавництво Ліра-К, 2022. — 260 с.
4. Идобаева О. А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестн. Том. гос. ун-та. 2011. №351.
5. Каргіна Н. В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. № 2(43). Сєверодонецьк. Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. С. 121-130.
6. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. – 2015. – №3. – С.48-55.
7. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.
8. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження / Ю.І. Кашлюк // Психологічні науки. 2016. Випуск 2, Том 1. С. 70-74.



9. Коваленко В.С. Дослідження психологічного благополуччя в роботах країнських авторів / В.С. Коваленко // Психологія та соціальна робота. 2019. Випуск 2, Том 24. С. 114-125.
10. Куликов Л.В. Детерминанти удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. СПб.: Изд-во С. Питербургского ун-та. — 2000. — с. 476-510.
11. Лапина Т. А. Место категории «психологическое благополучие» в психологическом тезаурусе. Актуальные проблем теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Ярославль, 2011. С.114–117.
12. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал. 2007. №3. С. 24-37.
13. Лепшина А.А. Корреляты субъективного благополучия студентов разных специальностей: дис. Сакт-Петербург, 2016.
14. Медіаосвіта та медіаграмотність: підручник / Ред.-упор. В. Ф. Іванов, О. В. Волошенюк; За науковою редакцією В. В. Різуна. — Київ: Центр вільної преси, 2012. — 352 с.
15. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ю.М. Олександров. — Харків, 2010. — 23с.
16. Орлова Д.Г. (2015). Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников). Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки, (1), 28-36.
17. Пахоль, Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал, 2017, 1: 80-104. DOI: [http://doi.org/10.17721/upj.2017.1\(3\).7](http://doi.org/10.17721/upj.2017.1(3).7)

18. Петров Вячеслав Григорьевич, Злыгостева Ксения Владимировна Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья // *Acta Biomedica Scientifica*. 2015. №4 (104). — с. 79-83.
19. Позднякова Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности / Е. Позднякова // *Психологический журнал*. — 2007. — №3. — С. 87-102
20. Розанов В. А. Как мы понимаем психическое здоровье / В. А. Розанов // *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки: матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (2.02–2.03.2017) / за гол. ред. Родіної Н. В., Альошиної О. М., Кононенко О. І. — О.: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2017. — С. 107–108.*
21. Санько, К. О. (2016). Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, (59), 42-45.
22. Симинякина Л.В. Проблемы психологического благополучия студентов в современных условиях образовательной среды вуза / Л.В. Симинякина, Н.А. Пешкова // *Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 29 окт. 2020 г.) / редкол.: И.Л. Федотенко [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – С. 356-360.*
23. Созонов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созван // *Вопросы психологии*. 2006. №4. С. 105-114.
24. Титаренко Т.М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. Ред. кол.: Титаренко Т.М. (гол.ред.) та ін. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 7-12.

25. Тихомандрицкая О.А., Малышева Н.Г., Шаехов З.Д., Кабальнов Н.А. Проблема взаимосвязи личностных ценностей и психологического благополучия у старшеклассников // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 62. С. 9.

26. Усынина Т.П., Цветнова А.Д. Психологическое благополучие студентов и факторы его определяющие // Вестник СМУС74. 2017. №1 (16).

27. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01. Москва, 2005. 30 с.

28. Фомина О. О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Мир науки. Педагогика и психология. 2016. №6.

29. Хміль Я.В. Видове різноманіття інтернет-практик українських студентів / Я.В. Хміль // Грані. 2015. Випуск №12. С. 100-103.

30. Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 14.00.01. Петропавловск-Камчатский, 2008. 30 с.

31. Шишко Н. С. Взаємозв'язок структурних компонентів психологічного благополуччя старшокласників і їхніх цілей користування Інтернетом. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Київ, 2016. Вип. 37(40). С. 267–277.

32. Шишко Н. С. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Київ, 2015. Вип. 35. С. 258–268.

33. Шишко Н. С. Соціальні інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

34. Шишко Н. С. Соціальні інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників. Правничий вісник

Університету «КРОК». Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Київ, 2017. Вип. 27. С. 190–196.

35. Dynamika vykorystannia Internetu v Ukraini (Dynamics of Internet use in Ukraine). Regime to access:<http://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=199&page=1>

36. Li, Charlene. *Groundswell: winning in a world transformed by social technologies* / Charlene Li and Josh Bernoff. — 2008.

37. **Radkevich A. L. Internet-based Social Practices as a Subject of Sociological Analysis** [Електронний ресурс] / **Radkevich A. L.** – 2009. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2009/3/Radkevich/>

38. Ryff, Carol D. “Psychological Well-Being in Adult Life.” *Current Directions in Psychological Science* 4, no. 4 (1995): 99–104.

39. Seligmann M. *The PERMA Model: A Scientific Theory Of Happiness* — 2011.

40. van Horn, J. E., Taris, T. W., Schaufeli, W. B., & Schreurs, P. J. G. (2004). The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77(3), 365–375.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

### А.1 Анкета психологічного оцінювання змісту соціальних Інтернет - практик

Шановний друже!

Звертаємося до тебе з проханням висловити своє ставлення до засобів масової комунікації, зокрема як саме ти сприймаєш та використовуєш сучасні мультимедіа. Уважно читай запитання анкети та позначай ті варіанти відповідей, які найбільше збігаються з твоїми поглядами. У нашому опитуванні немає правильних чи неправильних відповідей. Нам важливо дізнатися саме твою думку. Анкета анонімна. Заздалегідь дякуємо за відверті відповіді!

		Постійно	Часто	Іноді	Зрідка	Ніколи
<b>1</b>	Шукаю інформацію для навчання	1	2	3	4	5
<b>2</b>	Граю в комп'ютерні ігри онлайн	1	2	3	4	5
<b>3</b>	Веду свою сторінку або щоденник	1	2	3	4	5
<b>4</b>	Знаходжу і завантажую музику, фільми, програми, електронні тексти	1	2	3	4	5
<b>5</b>	Шукаю друзів, нові знайомства	1	2	3	4	5
<b>6</b>	Просто блукаю в мережі	1	2	3	4	5
<b>7</b>	Користуюся соціальними мережами	1	2	3	4	5
<b>8</b>	Шукаю інформацію на теми, які мене цікавлять	1	2	3	4	5
<b>9</b>	Коментую в Інтернеті новини	1	2	3	4	5
<b>10</b>	Читаю Інтернет-блоги та Інтернет- щоденники інших користувачів	1	2	3	4	5
<b>11</b>	Публікую результати власної медіаторчості (фото, відео, аудіозаписи, анімацію тощо )	1	2	3	4	5
<b>12</b>	Публікую власні статті, відгуки, рецензії	1	2	3	4	5
<b>13</b>	Висловлюю власну думку на спеціальних тематичних форумах	1	2	3	4	5

<b>14</b>	Залишаю коментарі на сторінках соціальних мереж інших Інтернет-користувачів	1	2	3	4	5
<b>15</b>	Збираю і краще впорядковую на своїй сторінці (сайті) інформацію, яку знаходжу в Інтернеті	1	2	3	4	5

## А.2 Шкали оцінки саморегуляційного компонента соціальних Інтернет - практик

З якою метою ви користуєтесь Інтернетом? *(Позначте в кожному рядку одну відповідь)*

		Постійно	Часто	Іноді	Зрідка	Ніколи
<b>1</b>	Щоб отримати задоволення, поліпшити настрій, розважитись	1	2	3	4	5
<b>2</b>	Щоб ознайомитися з новинами, поточною інформацією	1	2	3	4	5
<b>3</b>	Щоб підтримувати дружні стосунки, спілкуватися	1	2	3	4	5
<b>4</b>	Щоб позбавитись зайвої агресії, розслабитися	1	2	3	4	5
<b>5</b>	Щоб отримати/натренувати потрібні навички	1	2	3	4	5
<b>6</b>	Щоб зорієнтуватися в цінах, купити щось, оплатити рахунки	1	2	3	4	5
<b>7</b>	Щоб побачити щось красиве	1	2	3	4	5
<b>8</b>	Працюю, щоб заробити гроші	1	2	3	4	5
<b>9</b>	Щоб знайти інформацію для навчання	1	2	3	4	5
<b>10</b>	За звичкою, без мети	1	2	3	4	5
<b>11</b>	Щоб отримати творчу наснагу, творчі ідеї	1	2	3	4	5
<b>12</b>	Щоб поділитися з іншими результатами своєї творчості	1	2	3	4	5
<b>13</b>	Щоб висловити власну думку	1	2	3	4	5
<b>14</b>	Щоб забутися, поринути у віртуальний світ, відволіктися від проблем	1	2	3	4	5
<b>15</b>	Щоб знайти однодумців і організувати якусь спільну справу	1	2	3	4	5

<b>16</b>	Тому що інші користуються	1	2	3	4	5
<b>17</b>	Задля загальної обізнаності	1	2	3	4	5
<b>18</b>	Щоб ознайомитися з темою, яка мене цікавить	1	2	3	4	5

Оберіть та позначте одну відповідь щодо кожного з поданих нижче тверджень (*Позначте в кожному рядку одну відповідь*):

		Постійно	Часто	Іноді	Зрідка	Ніколи
<b>19</b>	Я оцінюю, наскільки відповідають моїм потребам сайти, якими користуюсь	1	2	3	4	5
<b>20</b>	Перед тим, як зайти в Інтернет, планую, скільки часу я буду там перебувати	1	2	3	4	5
<b>21</b>	Я складаю програму того, що буду робити в Інтернеті, куди заходити, в якій послідовності, з якою метою	1	2	3	4	5
<b>22</b>	Я повністю виконую заплановане щодо мого перебування в Інтернеті	1	2	3	4	5
<b>23</b>	Я відволікаюся на побічну інформацію, коли щось шукаю в Інтернеті	1	2	3	4	5
<b>24</b>	Я змінюю свої плани щодо Інтернету залежно від того, що підказують мої інтернет-товариші	1	2	3	4	5
<b>25</b>	Я підбиваю підсумки, оцінюю, наскільки продуктивно я провів час в Інтернеті, наприклад, чи виконав свій план	1	2	3	4	5

Оберіть та позначте одну відповідь щодо кожного з поданих нижче суджень (*Позначте в кожному рядку одну відповідь*):

		Повністю згоден	Скоріше згоден, ніж не згоден	Важко сказати	Скоріше не згоден, ніж згоден	Повністю не згоден
<b>26</b>	Інтернет створює образ світу, далекий від реальності	1	2	3	4	5

<b>27</b>	Віртуальний світ Інтернету більш привабливий, ніж дійсність, яка мене оточує	1	2	3	4	5
<b>28</b>	Я забуваю власні труднощі і проблеми, коли перебуваю в Інтернеті	1	2	3	4	5
<b>29</b>	Для мене найкращий спосіб забути власні труднощі і проблеми – комп'ютерні ігри	1	2	3	4	5
<b>30</b>	Коли я в Інтернеті – для мене більше нічого не існує	1	2	3	4	5
<b>31</b>	У мережі я кажу і роблю те, що ніколи не зміг би сказати або зробити поза Інтернетом	1	2	3	4	5
<b>32</b>	Я вважаю, що моє життя буде нудним і порожнім без Інтернету	1	2	3	4	5
<b>33</b>	Я думаю, що мені слід зменшити час перебування в Інтернеті	1	2	3	4	5



**Б. 1 Описові статистики за шкалами психологічного благополуччя**

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
Позитивні стосунки	30	1	8	5,40	1,714
Автономія	30	1	10	7,17	2,465
Екологічна майстерність	30	1	8	4,00	1,819
Особистісне зростання	30	1	9	6,57	1,612
Цілі в житті	30	1	8	4,63	2,442
Самосприйняття	30	1	9	5,10	2,354
Психологічне благополуччя	30	1	8	5,50	2,097
N валідних (за списком)	30				

**Б. 2 Кореляційні зв'язки між шкалами психологічного благополуччя та змістовним компонентом СШ**

		ПС	А	ЕМ	ОЗ	Ц	С	ПБ
Шукаю інформацію для навчання	r	-,205	-,021	-,057	-,054	-,006	-,153	-,094
	p	,278	,914	,764	,778	,976	,420	,623
	N	30	30	30	30	30	30	30
Граю в комп'ютерні ігри онлайн	r	-,392*	-,097	-,445*	-,366*	-,629**	-,557**	-,590**
	p	,032	,611	,014	,047	,000	,001	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30
Веду свою сторінку або щоденник	r	,115	,248	,045	,119	,182	-,019	,089
	p	,544	,185	,813	,531	,337	,921	,639
	N	30	30	30	30	30	30	30
Знаходжу і завантажую музику, фільми, програми, електронні тексти	r	-,052	,233	,067	,012	-,005	-,092	,015
	p	,783	,214	,726	,949	,978	,628	,939
	N	30	30	30	30	30	30	30
Шукаю друзів,	r	,181	-,062	,067	,069	,046	-,001	-,005

нові знайомства	p	,338	,745	,888	,719	,808	,995	,979
	N	30	30	30	30	30	30	30
Просто блукаю в мережі	r	,024	-,202	-,507**	-,384*	-,403*	-,230	-,354
	p	,901	,285	,004	,036	,027	,221	,055
	N	30	30	30	30	30	30	30
Користуюся соціальними мережами	r	,274	-,168	-,275	-,127	-,227	-,050	-,158
	p	,142	,375	,141	,502	,227	,794	,405
	N	30	30	30	30	30	30	30
Шукаю інформацію на теми, які мене цікавлять	r	,125	-,006	-,180	-,195	-,228	-,211	-,156
	p	,509	,977	,342	,302	,123	,263	,409
	N	30	30	30	30	30	30	30
Коментую в Інтернеті новини	r	-,103	,091	-,314	-,036	-,128	-,065	-,155
	p	,596	,638	,097	,853	,508	,739	,432
	N	30	30	30	30	30	30	30
Читаю Інтернет-блоги та Інтернет-щоденники інших користувачів	r	,077	,077	-,381*	-,077	-,177	-,120	-,189
	p	,684	,684	,038	,687	,349	,572	,316
	N	30	30	30	30	30	30	30
Публікую результати власної медіаторчості (фото, відео, аудіозаписи, анімацію тощо )	r	,520**	-,060	-,084	-,044	-,002	,148	,100
	p	,003	,753	,660	,817	,992	,436	,598
	N	30	30	30	30	30	30	30
Публікую власні статті, відгуки, рецензії	r	,040	,306	,004	,077	,096	,049	,119
	p	,835	,101	,984	,687	,615	,797	,531
	N	30	30	30	30	30	30	30
Висловлюю власну думку на спеціальних тематичних форумах	r	-,047	,162	-,338	-,024	-,235	-,242	-,245
	p	,804	,392	,067	,901	,212	,197	,192
	N	30	30	30	30	30	30	30
Залишаю коментарі на сторінках соціальних мереж інших	r	,332	,028	-,269	-,029	-,130	,064	-,035
	p	,073	,882	,151	,878	,493	,736	,856
	N	30	30	30	30	30	30	30

Інтернет-користувачів								
Збираю і краще впорядковую на своїй сторінці (сайті) інформацію, яку знаходжу в Інтернеті	r	,300	-,168	-,145	-,039	,093	,006	-,009
	p	,107	,376	,443	,839	,624	,975	,964
	N	30	30	30	30	30	30	30

**Б. 3 Кореляційні зв'язки між шкалами психологічного благополуччя та саморегуляційним компонентом СІП за цільовим параметром**

		ПС	А	ЕМ	ОЗ	Ц	С	ПБ
Щоб отримати задоволення, поліпшити настрій, розважитись	r	-,011	-,377*	-,714**	-,344	-,544**	-,277	-,491**
	p	,954	,040	,000	,063	,002	,138	,006
	N	30	30	30	30	30	30	30
Щоб ознайомитися з новинами, поточною інформацією	r	,215	,131	-,238	,144	-,013	-,129	-,020
	p	,253	,491	,204	,447	,945	,495	,917
	N	30	30	30	30	30	30	30
Щоб підтримувати дружні стосунки	r	,339	,120	-,058	,123	,136	,099	,150
	p	,067	,527	,761	,518	,474	,603	,429
	N	30	30	30	30	30	30	30
Щоб позбавитись зайвої агресії, розслабитися	r	-,058	-,245	-,540**	-,214	-,230	-,126	-,319
	p	,759	,191	,002	,221	,506	,085	,475
	N	30	30	30	30	30	30	30
Щоб отримати/натренувати потрібні навички	r	-,206	,045	,003	,247	-,006	-,140	-,036
	p	,276	,814	,986	,189	,974	,462	,852
	N	30	30	30	30	30	30	30
Щоб зорієнтуватися в цінах, купити щось, оплатити рахунки	r	,054	,053	,033	,334	,286	,103	,213
	p	,776	,779	,862	,071	,125	,588	,258
	N	30	30	30	30	30	30	30
Щоб побачити щось красиве	r	,257	-,148	-,123	-,325	-,125	,074	-,012
	p	,170	,434	,519	,080	,512	,698	,950

	N	30	30	30	30	30	30	30
Працюю, щоб заробити гроші	r	,111	-,055	,201	,174	,101	,108	,149
	p	,558	,772	,287	,358	,594	,571	,433
	N	30	30	30	30	30	30	30
Щоб знайти інформацію для навчання	r	-,293	-,015	,193	,095	,109	-,104	,046
	p	,117	,938	,306	,619	,565	,586	,811
	N	30	30	30	30	30	30	30
За звичкою, без мети	r	-,020	-,065	-,487**	-,472**	-,320	-,128	-,288
	p	,915	,732	,006	,009	,085	,499	,123
	N	30	30	30	30	30	30	30
Щоб отримати творчу наснагу, творчі ідеї	r	,224	-,222	,006	,012	,066	,202	,116
	p	,233	,239	,973	,948	,727	,284	,541
	N	30	30	30	30	30	30	30
Щоб поділитися з іншими результатами своєї творчості	r	,109	,062	-,210	,038	-,013	-,027	-,053
	p	,566	,745	,265	,842	,948	,888	,779
	N	30	30	30	30	30	30	30
Щоб висловити власну думку	r	,099	,435*	-,162	,045	,031	,058	,041
	p	,603	,016	,393	,815	,872	,760	,829
	N	30	30	30	30	30	30	30
Щоб забутися, поринути у віртуальний світ, відволіктися від проблем	r	-,084	-,324	-,653**	-,471**	-,538**	-,491**	-,571**
	p	,657	,080	,000	,009	,002	,006	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30
Щоб ознайомитися з темою, яка мене цікавить	r	-,071	-,058	-,158	-,293	-,174	-,112	-,130
	p	,708	,761	,405	,116	,357	,555	,492
	N	30	30	30	30	30	30	30

**Б. 4 Кореляційні зв'язки між шкалами психологічного благополуччя та саморегуляційним компонентом СПІ за *ситуативним* параметром**

		ПС	А	ЕМ	ОЗ	Ц	С	ПБ
Інтернет	r	,204	,178	,438*	,249	,373*	,383*	,504**

створює образ світу, далекий від реальності	p	,280	,347	,015	,185	,042	,037	,005
	N	30	30	30	30	30	30	30
Віртуальний світ Інтернету більш привабливий, ніж дійсність, яка мене оточує	r	-,293	-,256	-,437*	-,385*	-,595**	-,636**	-,682**
	p	,116	,172	,016	,036	,001	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
Я забуваю власні труднощі і проблеми, коли перебуваю в Інтернеті	r	,059	-,429*	-,445*	-,312	-,380*	-,225	-,407*
	p	,757	,018	,014	,093	,038	,232	,026
	N	30	30	30	30	30	30	30
Для мене найкращий спосіб забути власні труднощі і проблеми – комп'ютерні ігри	r	-,180	-,027	-,411*	-,193	-,363*	-,343	-,381*
	p	,342	,887	,024	,307	,049	,063	,038
	N	30	30	30	30	30	30	30
Коли я в Інтернеті – для мене більше нічого не існує	r	-,021	-,444*	-,362*	-,396*	-,341	-,237	-,430*
	p	,912	,014	,050	,030	,065	,207	,018
	N	30	30	30	30	30	30	30
У мережі я кажу і роблю те, що ніколи не зміг би сказати або зробити поза Інтернетом	r	-,180	-,151	-,257	-,242	-,109	-,257	-,302
	p	,342	,426	,170	,198	,566	,171	,104
	N	30	30	30	30	30	30	30
Я вважаю, що моє життя буде нудним і порожнім без Інтернету	r	-,127	-,313	-,471**	-,719**	-,448*	-,346	-,494**
	p	,504	,093	,009	,000	,013	,061	,006
	N	30	30	30	30	30	30	30
Я думаю, що мені слід зменшити час перебування в Інтернеті	r	,081	-,139	-,090	-,261	,020	,021	,003
	p	,671	,464	,637	,163	,917	,912	,987
	N	30	30	30	30	30	30	30