

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

_____ Роксолана СІРКО

«___» _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**«ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»**

**ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

Виконала

здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41
Мар'яна МІСЮРА

Керівник – Лілія ПИЛИПЕНКО

Рецензент – Олена ВАВРИНІВ

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	7
1.1. Поняття психологічного благополуччя.....	7
1.2. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя осіб юнацького віку.....	14
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	27
2.1. Характеристика вибірки і методів дослідження.....	27
2.2. Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя осіб юнацького віку.....	36
2.3 Програма психологічного тренінгу «Вплив соцмереж на психіку юнацтва: практичний тренінг для здорового користування»	55
Висновки до другого розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ неможливо уявити без цифрових технологій та інтернет-ресурсів. Вони докорінно змінили способи комунікації, отримання інформації й соціальної взаємодії. Особливе місце в цьому процесі займають соціальні мережі, які стали невід'ємною частиною життя багатьох людей, зокрема молоді. Для юнаків та дівчат соціальні платформи є не лише середовищем для знайомств і спілкування, а й простором для самовираження, формування самоідентичності та пошуку соціальної підтримки.

Проте разом із перевагами використання соцмереж з'являються й певні ризики для психологічного благополуччя молоді. Надмірне перебування у віртуальному середовищі, порівняння себе з ідеалізованими образами, а також залежність від онлайн-комунікації можуть спричиняти тривожність, зниження самооцінки, депресивні стани та інші негативні наслідки.

В умовах воєнного стану в Україні питання психологічного благополуччя молоді стає ще актуальнішим. Соціальні мережі перетворилися не лише на засіб комунікації, а й на ключове джерело інформації про події в країні. Однак велика кількість тривожного контенту й поширення дезінформації здатні створювати додатковий психологічний тиск, провокувати стрес, емоційне виснаження та страх. Усі ці чинники можуть істотно впливати на психічне здоров'я юнацької аудиторії.

Дану проблематику досліджували такі вчені, М. Аргайл, Н. Бредберн, Дж. Бюдженталь, Е. Дінер, Р. Еммонс, Е. Еріксон, Е. Фромм, Дж. Хайдт, Дж. Твенге, Ш. Теркл, К. Роджерс, К. Ріфф, А. Маслоу, А. Орбен, Г. Олпорт, Е. Пшибильський, М. Селігман, С. Лівінгстона українські вчені Л. Березовська, А. Гудімова, І. Гоян, О. Гречановська, О. Гуляєва, А. Коброслі, О. Мегем, Л. Потапюк, Т. Титаренко, Г. Філоненко, Н. Шишко, Л. Яворська.

Проблема психологічного благополуччя, яка сформувалася в межах психології здоров'я, має корені ще в античні часи (гедоністичний та евдемоністичний підходи). Воно тісно пов'язане з позитивним розвитком у

підлітковому віці й складається з особистісних ресурсів, які сприяють як суб'єктивній, так і об'єктивній успішності людини у взаємодії з навколишнім середовищем.

У сучасному світі юнаки та юнки проводять значну частину свого часу в соціальних мережах, часто на шкоду реальній комунікації, що має неоднозначний вплив на їхнє психологічне здоров'я. З одного боку, соціальні мережі дозволяють підтримувати зв'язок із друзями та родиною незалежно від відстані. Окрім цього, можливість спілкуватися в онлайн-просторі дарує юнакам певну анонімність, яка допомагає почуватися розкутішими та впевненішими.

Юнацький вік є періодом активного формування особистості, коли відбувається пошук власної ідентичності, розвиток соціальних навичок та емоційної стабільності. Взаємодія в соціальних мережах може впливати на самооцінку, рівень тривожності, депресивні стани, формування залежності від онлайн-середовища та зміни у способах побудови міжособистісних відносин.

Окрім цього, дослідження цієї тематики допоможе краще зрозуміти, які чинники сприяють позитивному використанню соціальних мереж, а які можуть мати ризики для психологічного здоров'я. Це сприятиме розробці ефективних рекомендацій для батьків, педагогів та фахівців у сфері психології щодо безпечного та усвідомленого використання цифрових технологій молоддю.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя, як психологічний феномен.

Предмет дослідження: вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя осіб юнацького віку.

Мета дослідження: теоретичне та емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя осіб юнацького віку.

Завдання дослідження:

1.Зробити теоретичний аналіз щодо поняття психологічного благополуччя та впливу соціальних мереж на нього в осіб юнацького віку.

2. Емпірично дослідити вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя у осіб юнацького віку.

3. Розробити тренінгову програму спрямовану на зменшення впливу соціальних мереж для підтримки психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження як: *теоретичні* (аналіз, порівняння, класифікація та систематизація наукових джерел) *емпіричні* (спостереження, опитування, анкетування, тестування) *математико-статистичні* (відсотковий та кореляційний аналіз). У роботі застосовано такі стандартизовані методики: «Методика визначення акцентуації характеру» Шмішека, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, «Шкала задоволеності життя (SMLS)», «Діагностика загального рівня комунікабельності» В. Ряховського, «Тест на визначення інтернет залежності» К.Янга, авторська анкета «Визначення частоти використання соціальних мереж».

Теоретичне значення: У кваліфікаційній роботі розглянуто поняття психологічного благополуччя, наукові концепції та підходи до вивчення впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя осіб юнацького віку. Також проаналізовано та теоретично обґрунтовано методи дослідження особливостей взаємозв'язку між активністю в соціальних мережах та рівнем психологічного благополуччя молоді, у контексті цифрової та соціальної взаємодії.

Практичне значення: Кваліфікаційна робота спрямована на можливість застосування результатів та висновків отриманих у результаті дослідження, для збереження та зміцнення психологічного благополуччя осіб юнацького віку в умовах активного користування соціальних мереж, а також може бути використаний розроблений тренінг. Отримані дані можуть бути використанні практичними психологами, педагогами, батьками та соціальними працівниками для запобігання негативних наслідків надмірного використання соціальних платформ, таких як підвищена тривожність, зниження самооцінки, розвиток інтернет залежності, соціальної ізоляції та іншого.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя осіб юнацького віку та специфічними аспектами впливу соціальних мереж на емоційний стан, самооцінку, рівень тривожності та соціальної ізоляції.

Експериментальна вибірка. Дослідження проводилося за допомогою Google Forms. У дослідженні взяло участь 55 осіб, віком від 16 до 21 року.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 63 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 93 сторінок, основний зміст роботи викладено на 56 сторінках. У роботі подано загалом 3 таблиці, 10 рисунків, додатки займають 23 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Поняття психологічного благополуччя

Проблематика психологічного благополуччя є одним з найбільш обговорюваних питань в сфері психології. Зокрема у багатьох наукових джерелах висловлено безліч думок щодо поняття психологічного благополуччя. Історія психологічного благополуччя бере свій початок ще з давньогрецької філософії де Арістотель, Вольтер, Сенека, Епікур та інші розробили концепцію евдемонізму. В їхній праці перше з'являється поняття «евдомінії» (ευδαιμονία), що з грецької перекладається як «щастя» або «блаженство». Арістотель розглядав евдемонію як досягнення добродісного життя та реалізацію особистісного потенціалу, підкреслюючи важливість моральних чеснот для досягнення істинного благополуччя [4].

У традиційній психології благополуччя тривалий час розглядалося через опозицію до психічних розладів та неблагополуччя. Проте на межі ХХ і ХХІ століть під впливом екзистенціально-феноменологічного підходу до дослідження особистості, який у цей період зазнав значного розвитку, стали формуватися концепції, що вказують на обмеженість медичної моделі психологічного благополуччя. Це спричинило необхідність виходу за межі дихотомічного підходу «здоров'я – хвороба» та зміщення акценту на вивчення позитивних аспектів функціонування особистості. Вищезазначені тенденції визначили актуальність нашого дослідження феномену психологічного благополуччя й аналізу його основних компонентів [2].

Вже пізніше у 1950-х роках психолог, який був основоположником гуманістичного підходу А. Маслоу розробив теорію людського щастя. Зокрема А. Маслоу відомий своєю «ієрархією потреб», де описав мотиваційні сили, які керують людською поведінкою. За його теорією, люди прагнуть задовільнити

свої основні потреби, такі як фізіологічні потреби, потреби в безпеці, любові, приналежності, перш ніж вони зможуть зосередитися на вищих потребах, таких як повага та самоактуалізація. Самоактуалізація, за А.Маслоу, є найвищим рівнем психологічного благополуччя, що характеризується повним розкриттям потенціалу особистості та досягненням внутрішньої гармонії [50].

На сучасному етапі, виділяють два основних підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний підходи. Гедоністичний погляд на психологічне благополуччя, знайшов яскраве та ґрунтовне відображення в доробку таких видатних вчених, як Н. Бредберн та

Е. Дінер. Їхні дослідження стали фундаментом для сучасного розуміння суб'єктивного благополуччя, яке розглядається як ключовий аспект гедоністичного підходу. У 1960-х роках Н. Бредберн зробив крок у вивченні психологічного благополуччя, ввівши цей термін у науковий обіг. Н. Бредберн визначив психологічне благополуччя, як особисту оцінку щастя та задоволеності життям, підкресливши, що це не просто відсутність негативних емоцій а й активна присутність позитивних. Його дослідження показали, що люди, які відчують більше позитивних емоцій, ніж негативних, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Також він підкреслив, що психологічне благополуччя є особистим переживанням, яке залежить від індивідуальних цінностей та інтерпретацій життєвих подій [17].

Варто зазначити дослідження, яке провели А. Кемпбелл, Ф. Конверс, В. Роджерс, С. Вітні та Ф. Ендрюс у 1970-х роках, серед жителів Північної Америки. У своїй роботі вони використовували концепцію «задоволеності життям» як ключовий показник суб'єктивного благополуччя, уникаючи терміну «щастя», оскільки вважали його надто тісно пов'язаним з афективними станами, такими як ейфорія, захоплення та інші емоційні переживання. Для свого дослідження вони використали теорію афективного балансу Н. Бредберна, в якій категорія «щастя» виступає як основний показник позитивного функціонування особистості [53].

У своїх дослідженнях Е. Дінер розробив «Шкалу задоволеності життям» (Satisfaction With Life Scale, SWLS), яка стала одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання суб'єктивного благополуччя. Він також вивчав вплив різноманітних факторів на рівень благополуччя, зокрема соціально-економічний статус, культуру та особистісні риси. У своїй роботі «Суб'єктивне благополуччя: Наука про щастя та задоволеність життям» (2009) він підкреслював, що щастя є не лише результатом зовнішніх обставин, а й значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини [32].

Праці Н. Бредберна заклали фундамент для подальших досліджень, які зосередилися на вивченні суб'єктивного досвіду щастя та задоволеності життям. Е. Дінер, продовжуючи працювати в цьому напрямку, розширив концепцію суб'єктивного благополуччя, що охоплює три взаємопов'язані компоненти, які разом формують основу суб'єктивного благополуччя: частоту та інтенсивність позитивних емоцій, таких як радість, задоволення та вдячність; частоту та інтенсивність негативних емоцій, включаючи смуток, тривожність та стрес; та когнітивну оцінку задоволеності життям, тобто суб'єктивне судження людини про те, наскільки її життя відповідає її очікуванням та цінностям [32].

Другий підхід до розуміння благополуччя називається евдемоністичним. Евдемоністичний підхід на відміну від гедоністичного, фокусується не на миттєвому задоволенні, а на розвитку потенціалу людини та реалізації її задатків. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що справжнє благополуччя полягає в тому, щоб жити відповідно до свого внутрішнього «я», розвиваючи свої таланти та здібності. Психологи, які дотримуються евдемоністичного погляду, вважають, що психологічне благополуччя є результатом втілення творчого потенціалу людини, реалізації її природних задатків та функціонування на оптимальному рівні [28, 32].

Евдемоністичні моделі благополуччя, як правило, є більш комплексними, ніж гедоністичні, оскільки вони враховують широкий спектр аспектів життя людини. На сьогоднішній день однією з найбільш повних та визнаних евдемоністичних моделей є модель К. Ріфф, яка охоплює такі компоненти:

- 1) Автономія (здатність дія відповідно власним переконанням);
- 2) Управління навколишнім середовищем та здатність ефективно справлятися з життєвими завданнями;
- 3) Особистісне зростання, яке виражається у прагненні до постійного розвитку та самореалізації;
- 4) Формування та підтримка позитивних стосунків з іншими;
- 5) Наявність цілей та відчуття сенсу в житті;
- 6) Позитивне самосприйняття до себе і свого минулого [57].

Деякі науковці, вважають що психологічне благополуччя проявляється у рівні задоволеності життям, собою та відчуттям щастя. Основним аспектом цих досліджень виступає зв'язок між потребами людини та можливостями їх задовільнити. Тобто коли потреби людини відповідають її можливостям, вона відчуває себе благополучною. Проте коли потреби високі, а оцінка своїх можливостей низька, виникає відчуття суб'єктивного неблагополуччя [46, 48].

Менш розгорнутою є модель самодетермінації, запропонована Р. Райаном та Е. Десі, проте вона є цінним внеском у розуміння психологічного благополуччя, особливо в контексті евдемоністичного підходу. Вона фокусується на якісному задоволенні трьох фундаментальних психологічних потреб: компетентність, автономність та спорідненість. Компетентність, як відчуття ефективності та здатності досягати успіху, автономія, як відчуття свободи вибору та контролю, та спорідненість, як відчуття зв'язку та приналежності, є ключовими для психологічного благополуччя та загального задоволення життям. Важливо, що задоволення цих потреб не є універсальним, а залежить від контексту, і соціальне середовище, яке підтримує автономію, надає можливості для розвитку компетентності та сприяє формуванню позитивних стосунків, створює умови для оптимального психологічного функціонування [20].

У позитивній психології поняття психологічного благополуччя можна ототожнювати з концепцією «щастя». Британський психолог М. Аргайл, розглядав щастя як стан, що включає загальну задоволеність життям, власну

оцінку людиною свого минулого та теперішнього. Також М. Аргайл досліджував фактори, що впливають на рівень щастя, зокрема соціальні взаємодії, зайнятість та дозвілля. Його роботи сприяли розумінню того, як різні аспекти життя та особистості взаємодіють у формуванні суб'єктивного благополуччя.

З точки зору Дж. Морено, психологічне благополуччя особистості залежить від її місця у структурі міжособистісних відносин. Він стверджував, що воно визначається якістю емоційних зв'язків, рівнем взаємних симпатій, а також соціальних механізмів притягання та відштовхування. Важливо, що ці процеси є суб'єктивними, тому вони не завжди доступні для зовнішнього спостереження. У своїй теорії Дж. Морено пояснював психологічне благополуччя як суб'єктивне переживання задоволеності власним життям, яке виникає в результаті соціальної взаємодії. Ключовим чинником досягнення благополуччя Дж. Морено визначав, особистісний розвиток, який повинен сприяти соціальній адаптації та ефективній взаємодії з оточенням [45].

Дослідження, проведене Г. Зюнігою та колегами, свідчить, що індивіди, які відчують комфорт під час комунікації в соціальних мережах і проявляють схильність ініціювати розмови, частіше використовують ці платформи для різноманітних цілей. До таких цілей належать перегляд новин, взаємодія з іншими користувачами та встановлення контактів із новими людьми, що мають спільні інтереси, що може бути пов'язано з рисами екстраверсії. Крім того, риси особистості, такі як емпатійність, прагнення піклуватися про інших, уважність до деталей та перевага впорядкованості, мають кореляцію із використанням соціальних мереж для міжособистісного спілкування та збирання інформації, що відображає аспекти приязності та сумлінності. У протилежність цьому, індивіди з високим рівнем емоційної стабільності виявляють тенденцію менш активно звертатися до соціальних мереж для задоволення цих потреб. Натомість особи з підвищеною відкритістю до нового досвіду частіше залучаються до соціальних медіа, ймовірно, у пошуках нових ідей та зв'язків. Однак високий рівень відкритості може знижувати схильність використовувати соціальні мережі для отримання інформації про політику чи громадські справи, оскільки такі

користувачі насамперед орієнтовані на пошук інновацій і свіжих переживань через цифрові платформи [42].

А. Вороніна розглядала психологічне благополуччя як комплексну властивість особистості, що формується в процесі її життєдіяльності, спирається на збереження психофізіологічних функцій і виявляється через суб'єктивне відчуття насиченості та значущості життя. У межах її підходу поняття психологічного благополуччя є невід'ємним від аналізу чотирьох фундаментальних аспектів людського буття: біологічного, соціально-педагогічного, соціокультурного та духовно-практичного. Біологічний аспект акцентує увагу на фізичному здоров'ї, нейропсихологічному стані та загальній життєздатності індивіда, які забезпечують його здатність активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем. Соціально-педагогічний аспект охоплює процеси виховання, соціалізації та навчання, які сприяють гармонійному розвитку особистості й адаптації до умов соціального життя. Соціокультурний вимір передбачає інтеріоризацію культурних норм, цінностей і традицій, які формують світогляд людини та впливають на її сприйняття гармонії у суспільстві. Духовно-практичний аспект висвітлює взаємозв'язок особистості із моральними та духовними орієнтирами, що надають сенс її життю, формують внутрішню мотивацію та сприяють її цілісному розвитку [19, 21].

Зокрема Д. Віттерс визначив, що психологічне благополуччя особистості залежить від задоволення базових потреб та наявності внутрішньої мотивації. Він вважав, що задоволення базових потреб, таких як фізіологічні потреби, безпека, любов і приналежність, є основним для досягнення психологічного благополуччя. Крім того, внутрішня мотивація, тобто прагнення до особистісного розвитку та самореалізації, сприяє глибшому відчуттю задоволеності життям. Д. Віттерс також наголошував на важливості соціальних зв'язків та підтримки, які відіграють ключову роль у формуванні позитивного емоційного стану та загального благополуччя особистості [62].

Серед ключових наукових підходів до розуміння психологічного благополуччя варто виділити модель, запропоновану Ю. Олександровим, яка структурує цей феномен у межах п'яти основних компонентів:

1. Ресурсний компонент. Характеризується особистісною зрілістю, що визначається здатністю індивіда мобілізувати як внутрішні, так і зовнішні ресурси для підтримання свого благополуччя.

2. Процесуальний компонент. Визначається через самоактуалізацію, тобто прагнення особистості до розкриття власного потенціалу та реалізації здібностей.

3. Результативний компонент. Цей елемент відображає рівень благополуччя, який постає як узагальнений підсумок розвитку особистості та її задоволеності життям.

4. Структурний компонент. Передбачає гармонійність особистості, що знаходить свій прояв у відповідності між внутрішніми переконаннями та емоційними реакціями.

5. Оціночний компонент. Пов'язаний із суб'єктивним сприйняттям благополуччя, яке включає індивідуальну оцінку рівня щастя та задоволеності життям [16, 31]

Л. Сердюк доповнює концепт психологічного благополуччя, розглядаючи його як інтегральний показник, що відображає загальне задоволення життям, позитивне функціонування та особистісний розвиток. Авторка акцентує на багатовимірності цього поняття, яке охоплює складові емоційного стану, соціального благополуччя, особистісного зростання та усвідомлення сенсу життя. Сердюк наголошує на ролі суб'єктивного досвіду у визначенні психологічного благополуччя, підкреслюючи його залежність від індивідуальної оцінки людиною власного життя. Крім того, вона звертає увагу на важливість соціального контексту, підкреслюючи вплив соціальних зв'язків, підтримки та соціально-економічних факторів на загальний рівень благополуччя [23].

Питанням благополуччя також цікавився М. Селігман у своїй роботі «Шлях до процвітання» 2011 року. «На його думку, добробут є більш повною

конструкцією, яка може набагато краще визначити мету людини». На основі цієї думки було розроблено модель PERMA, основними компонентами якої є: позитивні емоції, залученість, відносини, сенс і досягнення. Позитивні емоції дозволяють людині відчувати радість, вдячність, любов і натхнення. Водночас залученість означає глибоке занурення в діяльність, що приносить задоволення. Соціальні відносини сприяють емоційному комфорту, підтримці та почуттю приналежності. Сенс життя передбачає усвідомлення своєї ролі та мети, що надає існуванню глибший зміст і мотивує до розвитку. Останній компонент – досягнення – стосується прагнення людини до успіху та реалізації своїх цілей, що сприяє почуттю самозадоволення та впевненості [10].

1.2. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя осіб юнацького віку

У віковій психології юність розглядається як один із найважливіших і найбільш відповідальних етапів формування особистості. Цей період позначає перехід від підліткового (дитячого) віку до самостійного дорослого життя. Юність є часом, коли відбувається усвідомлення себе, інтенсивний процес формування Я-концепції, побудова ієрархії мотивів та окреслення перших життєвих перспектив. Варто зазначити, що у психологічній науці все ще існує різноманітність підходів до визначення вікових меж юності. Це пов'язано зі специфікою методологій, які використовують науковці при встановленні вікової періодизації. Відтак, хронологічні межі цього вікового етапу трактуються по-різному. Наприклад, у деяких джерелах період від 14 до 17 років відносять до підліткового віку, в інших — до юності [1].

Щодо верхньої межі юності, вона ще менш однозначна, адже багато в чому залежить від історичних, соціальних умов та індивідуальних особливостей. У вітчизняній психології юнацький вік визначається як час переходу до самостійності, період вибору життєвого шляху, формування світогляду, моральної свідомості та самосвідомості. Найчастіше дослідники виділяють

ранню юність, яка охоплює вік від 15 до 18 років, та власне юність — від 18 до 25 років [22].

Юнацький вік як окрема стадія розвитку почав сприйматися універсальним феноменом наприкінці XIX століття. Це стало результатом соціально-економічних змін, зокрема індустріалізації та урбанізації. У дослідженнях гендерних аспектів важливо відзначити, що цей період формувався однаково як для хлопців, так і для дівчат. Виділення юності дає два ключові висновки: по-перше, це спільне явище вплинуло на обидві статі одночасно; по-друге, воно було обумовлене соціально-економічними змінами в суспільстві.

З точки зору становлення особистості, характеристики юності значною мірою визначаються підходами авторів різних теорій. Наприклад, біогенетична теорія описує цей період як фазу інтенсивного зростання здібностей і функцій організму, зумовлену біологічними факторами. У психоаналітичних теоріях (А. Фройд, З. Фройд) юність розглядається як завершальний етап психосексуального розвитку, на якому компенсуються лібідозні енергії через захисні механізми Я. Це має сприяти формуванню зрілої особистості з так званим генітальним характером. Водночас однією з важливих задач цього вікового періоду є поступове звільнення особистості від надмірного впливу й емоційної залежності від батьків. У цей період відбувається пошук свого місця в соціумі, професійне самовизначення, а також вибір шлюбного партнера й формування сім'ї [3, 58].

У психосоціальній теорії Е. Еріксона основним завданням юності є інтеграція в соціум і прийняття відповідних соціальних ролей, включаючи гендерні. Успішне вирішення цих задач сприяє формуванню Его-ідентичності, яку автор вважає ключовим новоутворенням цього періоду. Е. Еріксон наголошує, що юнацький вік є надзвичайно важливим етапом для становлення ідентичності молодого людини. Це відбувається через реалізацію соціальних і особистісних виборів, ідентифікацію й самовизначення [41].

Юність також відіграє значну роль у формуванні гендерної ідентичності. Хоча її основи закладаються раніше, саме у юнацькому віці завдяки здатності до глибокої рефлексії можливе переосмислення усталених стереотипів щодо

гендерних ролей. Це відкриває простір для більш гнучкого підходу до самовираження, який може враховувати поєднання фемінних та маскулінних рис й сприяти розвитку андрогінної ідентичності, де особистість краще реагує на виклики часу та власні потреби [30].

Період юності у психосоціальній теорії Е. Еріксона охоплює вік від 12–13 до 19–20 років. У класифікації українських дослідників цей етап триває з 15–18 до 18–23 років, причому пізня юність близька до ранньої зрілості за Е. Еріксоном, яка охоплює віковий проміжок від 20 до 25 років. Рання зрілість вважається початком дорослого життя, коли молода людина зосереджується на здобутті професії та облаштуванні свого місця у житті. Завершення етапу юності, де формується ідентичність, стає підґрунтям для побудови нових міжособистісних відносин, головною характеристикою яких є інтимність (формування близькості) або ізоляція. За успішного проходження цієї психосоціальної стадії людина розвиває здатність до інтимності, яку Е. Еріксон трактує широко. Вона може бути спрямованою як на інших (друзів, батьків, братів і сестер), так і на себе чи кохану особу [12].

Інтимність передбачає глибоке єднання з іншою людиною, водночас не означаючи втрати власної ідентичності. Це усвідомлене «бачення» як свого «я», так і особливостей іншої особистості. Для формування гармонійних стосунків та досягнення рівня інтимності ключовим є розуміння того, хто ти є. Лише такий підхід дає змогу сприймати іншу людину всебічно, без стереотипів, визнаючи її неповторність. Відступ від реактивних реакцій (як-от гендерно стереотипізованих) дозволяє перейти на рівень особистісної взаємодії, де можливе глибоке співіснування «особистість – особистість» [6].

Серед дослідників, які підкреслюють важливість юнацького віку, Р. Хевігхерст виділяє вісім основних завдань розвитку цієї стадії: 1) прийняття власної зовнішності та здатність ефективно користуватися своїм тілом; 2) формування нових, зріліших стосунків з однолітками обох статей; 3) засвоєння ролі відповідно до гендерної ідентичності; 4) досягнення емоційної незалежності від батьків та інших дорослих; 5) підготовка до професійного життя з

перспективою економічної незалежності; 6) готовність створити сім'ю та вести сімейне життя; 7) розвиток почуття соціальної відповідальності і відповідної поведінки; 8) побудова системи цінностей та життєвих принципів, що становлять основу особистої ідеології. На думку Р. Хевігхерста, успішне виконання цих завдань знаменує перехід до зрілості [46].

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сьогодення, а особливо молоді, що відкриває перед ними безліч можливостей. Молодь використовує соціальні мережі для спілкування, самовираження, отримання інформації, розваг, та іншого. Таке зростання використання мереж, викликає занепокоєння щодо впливу на психологічне благополуччя користувачів юнацького віку [39].

Користуючись українською енциклопедією ми можемо дізнатися значення поняття «соціальних мереж». Поняття соціальна мережа трактується у двох значеннях:

1) Веб-сайт або додаток, заснований на інтернет-технологіях; платформа для комунікацій користувачів, що надає їм можливість зв'язуватися, створюючи особисті інформаційні профілі, надаючи доступ до цих профілів іншим користувачам, створюючи спільноти зі спільними зацікавленнями. Наприклад, Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn та інші.

2) Добровільна інтернет-громада, спільнота користувачів, що спілкується, обмінюється інформацією, взаємодіє, використовуючи як комунікаційну платформу певний інтернет-ресурс. Соцмережа функціонує та розвивається на основі добровільного прилучення, взаємної зацікавленості учасників і не залежить від географічної віддаленості [25].

Вперше термін був введений у 1954 році британським соціологом, представником Манчестерської школи, Д. Барнсом для визначення соціальних зв'язків між двома або більше людьми. Сьогодні цифрові платформи формуються на основі різних соціально-комунікативних зв'язків та інтересів таких як, торгівля, бізнес, релігійні погляди, спільні цінності та вподобання, дружні та родинні зв'язки [26].

У дослідженні Ю. Якущенко та К. Глущенко, проведеному серед 54 студентів різних спеціальностей, було встановлено, що сучасна студентська молодь віддає перевагу віртуальному спілкуванню в мережі Інтернет. Соціальні мережі визнані домінуючим каналом комунікації, оскільки вони забезпечують зручність та доступність порівняно з традиційними формами спілкування. Результати дослідження свідчать про тенденцію до зростання ролі цифрових платформ у міжособистісній взаємодії студентів [33].

У сучасному інформаційному просторі спостерігається широке розповсюдження соціальних інтернет-мереж, які відіграють вагомий роль у структурі суспільних відносин [11]. З огляду на мультизадачний характер цих платформ, їх можна класифікувати за тематичним критерієм, виділивши три основні категорії:

- Професійно-орієнтовані мережі: Ці платформи спрямовані на професійний розвиток, налагодження ділових контактів та побудову кар'єри. Вони слугують інструментом для обміну професійним досвідом, пошуку роботи та встановлення зв'язків у відповідних галузях.
- Тематичні мережі: Ця категорія об'єднує мережі, що формуються на основі спільних інтересів, таких як розваги, музика, автомобільна тематика тощо. Вони забезпечують платформу для спілкування та обміну інформацією між людьми, об'єднаними спільними захопленнями.
- Мережі для міжособистісної комунікації: Ці платформи призначені для підтримки та налагодження особистих контактів, пошуку нових знайомств та спілкування в неформальному середовищі. Вони слугують основним інструментом для підтримання соціальних зв'язків у приватному житті.

Соціальні мережі відіграють важливу роль у робочих та навчальних процесах.

Зокрема у сфері бізнесу соціальні мережі забезпечують ефективну комунікацію та взаємодію між компаніями, співробітниками та клієнтами. Ці платформи надають доступ до інформації про потенційних партнерів і споживачів, а також дозволяють обмінюватися текстовими та голосовими

повідомленнями, передавати файли, презентації, таблиці та статті. Вони гарантують швидку доставку повідомлень, сприяють оперативному поширенню інформації, охоплюють широку аудиторію та забезпечують технологічну надійність. Крім того, соціальні мережі є ефективним інструментом для внутрішньої корпоративної комунікації, віддаленого управління та підтримки продуктивності співробітників. Соціальні мережі також можуть допомогти при пошуку співробітників та в просуванні компанії, соціальні мережі в даному випадку виступають як, менш витратна реклама [63].

Також соціальні мережі виступають як інструмент для покращення навчального процесу. Соцмережі забезпечують безперешкодний доступ до навчальних матеріалів у будь-який час та з будь-якого пристрою, що є корисним для дистанційного навчання та студентів, які з певних причин не можуть відвідувати заняття. Можливості соціальних мереж дозволяють організувати дискусії, опитування та групові проєкти, сприяючи активній участі студентів та розвитку їхніх комунікативних навичок. Проведення вебінарів та онлайн-лекцій розширюють можливості для навчання та доступу до експертів з усього світу. Крім того, соціальні мережі сприяють саморозвитку, дозволяючи залучатися до отримання нових знань та спілкування з представниками інших країн. Також соціальні мережі служать платформою для пошуку необхідних матеріалів для проведення занять, що є корисним для професій в сфері освіти [11].

Згідно з звітом складеним Hootsuite та We Are Social, опублікованим The Next Web 7 серпня 2017 року, близько 3 мільярдів людей (40%) у всьому світі, користуються соціальними мережами. Згідно з даними світу, отриманими з різних міжнародних джерел, ця цифра продовжуватиме зростати. Що несе за собою вагомий вплив на повсякденне життя сучасної молоді [57].

Соцмережі безумовно мають вплив на психологічне благополуччя, для визначення цього впливу проводилися дослідження в цій сфері. Зокрема у 2015 році дослідники центру Pew Research у Вашингтоні, провели дослідження, щоб визначити вплив соціальних мереж на рівень стресу. Автори припускають що стрес може виникати через велику мережу друзів в соцмережах, вимоги

відповідати на повідомлення, необхідність стежити за оновленням «стрічки» друзів у Instagram та Twitter і «страх пропустити» події в житті родини. За результатами дослідження жінки переживають більший стрес в соцмережах, ніж чоловіки. Цікавим є те що жінки, які не користуються цими технологіями, та жінки, які використовують Twitter кілька разів на день, надсилають або отримують 25 електронних листів на день і діляться кількома фотографіями через свій смартфон на день, мають на 21% нижчий бал за показниками стресу, ніж жінки, які взагалі не використовують ці мережі, так стверджують автори даного дослідження. Проте в чоловіків таких ефектів не виявлено, за словами дослідників чоловіки мали більш віддалені стосунки з соціальними мережами [54].

У 2014 році К. Сагіоглу та Т. Грайтемейер дослідили вплив соціальної мережі Fesebook на настрій користувачів. Дослідження виявило, що учасники відчують погіршення настрою після 20 хвилин використання соцмережі, порівняно з звичайним переглядом інтернет ресурсів. Як наслідок у них виникає відчуття марнотратства часу. Також ще однією причиною цього ефекту дослідники визначили, що люди помилково вважають, зокрема через перегляд Facebook настрої покращиться, тоді як це викликає зворотній ефект [49].

Ще одне дослідження в цій темі здійснили дослідники з Каліфорнійського університету в Сан-Дієго, які оцінили емоційне зараження в соціальних мережах. Результати показали, що настрої може поширюватися між людьми в соціальних мережах, як одною з причин може бути погода. Як вказують дослідники дощова погода може впливати на емоційний зміст повідомлень користувачів, зокрема цифри показують що кількість негативних постів збільшується на 1.16 % при поганій погоді і зменшили кількість позитивних постів на 1.19 %. Щоб переконатися що саме пост впливає на настрій людей, дослідники обмежили аналіз друзями, які були в різних містах, де не було дощу. Як результат негативні пости викликали ще 1.29 % негативних постів у друзі, в яких не було дощу. На противагу цьому позитивні пости заохочували на 1.75 % радісних оновлень від друзів [40].

Вплив соціальних мереж на рівень тривожності не знайшли достатнього підтвердження в науковій літературі. Дослідники в Університеті Бабеш-Боляй в Румунії в 2016 році, провели огляд наявних досліджень та дійшли висновку що це питання потребує додаткових досліджень. Результати досліджень зв'язку соціальних мереж та депресії в молоді, мають як позитивні, так і негативні підкріплення. Зокрема одні дослідження підтверджують негативний вплив соцмереж на депресивні почуття осіб юнацького віку. Як приклад, дослідження проведі Д. Давіла, Р. Гершенберг, Б. Файнштейн, К. Горман, В. Бхатія та Л. Старр участь в яких взяло понад 700 студентів. Показали такі результати: симптоми, які пов'язані з депресією, викликала не кількість спілкування в мережах, а якість взаємодії між користувачами [52].

Ще одне дослідження в цьому напрямку проведене в 2016 році, де опитали 1787 молодих людей віком 19-32 роки, виявили що люди які користуються більшою кількістю соціальних платформ відчують симптоми депресії та тривоги в оточенні людей. Причиною цього, науковці припустили : нереалістичне бачення життя інших людей та відчуття, що години проведені в соціальній мережі є марною тратою людського часу [38].

Проте дивлячись на це з іншого боку, соціальні мережі можуть допомагати при виявленні депресивних ознак в користувачів. Дослідники з Гарвардського та Вермонтського університетів, зацікавилися цим питанням, використавши данні 166 користувачів Instagram та проаналізувавши 43 950 їхніх фото, дослідники виявили що люди з ознаками депресії частіше використовують темні та холодні відтінки обробки фотографій, також вони знижували яскравість та теплі тони на зображеннях. Це дослідження демонструє, що за допомогою певних алгоритмів, можна визначити ранні симптоми депресії. Проти на мою думку, це питання потребує більшого рівня достовірності та більшої кількості досліджень [48].

Методом спостереження, виявлено що багато людей користуються соцмережами в темний час доби. Як наслідок це впливає на якість та тривалість сну. Дослідження виявили, що вплив штучного освітлення в вечірній час впливає

на вироблення мелатоніну та синє світло, яке випромінюють екрани мобільних пристроїв та ноутбуків, також негативно впливає на сон [61].

Додатковим дослідженням, яке підтверджує цю інформацію є дослідження проведене для визначення зв'язку між використанням соціальних мереж та порушенням сну серед молоді. Дослідники виявили, що синє світло екранів має свою роль в порушенні сну. Також, було виявлено, що люди, які частіше входили в мережу, мали більше порушення сну. Проте дослідниками так і не було наведено інформації, про те що соціальні мережі викликають порушення сну, чи користувачі в яких вже є порушення сну, більшість свого часу проводять в соціальних мережах [35].

У праці «Використання та зловживання Facebook: огляд залежності від Facebook» науковці Т. Райан, А. Честер, Д. Ріс та С. Ксенос, дослідили мотиви використання цієї мережі та негативні наслідки від надмірного використання Facebook. Мотивами були: соціальна взаємодія, розваги, підтримка зв'язку та зняття стресу. Як наслідок це призводить до того що користувачі шукають схвалення(лайки, коментарі, репости) та уникають негативних емоцій, за допомогою соціальної мережі, що в результаті може призвести до залежності. Точно вважати що соціальні мережі викликають залежність не можна, оскільки автори стверджують що на даний момент, проведено не достатню кількість досліджень на цю тему. Проте не можна виключати залежність ,як один із впливів соціальних мереж на особистість [34].

Для визначення соціальної залежності вчені винайшли шкалу для виявлення можливої залежності. Вплив соціальних мереж на рівень самооцінки визначили дослідники в своїй роботі «Дозволь мені зробити селфі: вивчення психологічних наслідків публікації та перегляду селфі та поклонниць у соціальних мережах». Дослідження виявило, що перегляд чужих фотографій знижує самооцінку, тому що користувачі порівнюють себе людьми на фото, які на їхню думку кращі за них . Проте одне дослідження проведене Л. Гонсалесом та Д. Хенкоком, над 63 студентами, виявило що перегляд власного профілю в соціальних мережах може навпаки, підняти самооцінку.

У 2013 році науковці провели дослідження над 82 учасниками, для визначення впливу використання Facebook на благополуччя молоді. Дослідники надсилали повідомлення 5 разів на день протягом двох тижнів, запитуючи про їхні відчуття та час який вони провели в соцмережі після останнього надісланого повідомлення. Дослідження виявило, що чим більше люди проводили часу в Facebook, тим гірше вони почувалися. Також протягом цих двох тижнів, рівень їхньої задоволеності життям значно знизився [47, 51].

Проте інші дослідження показали, що соціальні мережі можуть підвищити рівень благополуччя. Дослідники Дж. Бергер та Є. Бючел у сфері маркетингу провели дослідження в цій темі, де виявили що люди частіше публікують важливі повідомлення про свої переживання та емоції, як наслідок це допомагає отримати соціальну підтримку від підписників, що позитивно впливає на їхній психоемоційний стан [37].

На мою думку, вплив соціальних мереж є неоднозначним, посиляючись на дослідження 2018 року, що вплив мереж залежить від груп людей. Дослідники виявили що соціальні мережі мають негативний вплив на людей, які відчують самотність та соціальну ізоляцію [41, 58].

Досліджуючи питання впливу соцмереж на соціальну ізоляцію, науковці в дослідженні, де опитали 1787 осіб віком від 19-32 років, виявили що час перебування в соцмережах, збільшує відчуття соціальної ізоляції. Дослідники кажуть, що соціальні мережі можуть витіснити спілкування «очі в очі», як наслідок викликати соціальну ізолюваність та відчуття самотності [44, 59].

Ключовим аспектом соціального розвитку та самовираження молоді є комунікація та взаємодія в соціумі. Згідно з дослідженням, присутність мобільних пристроїв в полі зору опонентів, може негативно вплинути на спілкування, особливо коли обговорюються особисті теми. Учасники в межах цього дослідження мали 10 хвилин на обговорення події яка сталася з ними, за останній місяць, з випадково призначеним опонентом. За результатами, наявність телефону, псує відносини та впливає на рівень довіри до партнера, за словами дослідників цей ефект, може відбуватися несвідомо [36]. Зокрема,

соцмережі впливають на романтичні відносини, підвищуючи рівень ревнощів та підозр щодо партнера. Науковці опитали 308 студентів, методом опитування, щодо будь-яких ревнощів, які опитуванні відчували під час використання Facebook. Дослідження виявило, що жінки відчули більший рівень ревнощів, ніж чоловіки, пояснюючи це тим що соцмережа породила ці відчуття та збільшила занепокоєння щодо якості їхніх стосунків [43, 51].

Соціальні мережі стають основним джерелом інформації та соціалізації для молоді тим самим виводячи на другий план родину, школу та друзів.

Важливу роль у формуванні цінностей та уявлень про світ молодь споживає від блогерів, тим самим змінюючи своїх авторитетів. Соцмережі також мають вагомий вплив на професійні цінності, демонструючи різні кар'єрні можливості. Вони створюють простір, де молодь може досліджувати різні професійні сфери та будувати професійні плани. Проте соціальні мережі можуть сприяти поширенню нереалістичних стандартів [27].

У воєнний час стає більш актуальним питання інформаційної гігієни. Згідно з проведеним дослідженням в 2022 році виявили що соціальні мережі є одним з ключових джерел інформації для українців під час війни, поступаючись лише телебаченню. 76,6% респондентів використовують соціальні мережі для отримання новин, що свідчить про їхню важливість в умовах обмеженого доступу до традиційних медіа. Рівень довіри до соціальних мереж також є досить високим, досягаючи майже 54%, що ставить їх на друге місце після телебачення. Серед соціальних мереж, які використовуються для отримання новин, лідирують Telegram (65,7%), YouTube (61,2%) та Facebook (57,8%), що свідчить про їхню популярність серед українців. Дослідження також показує, що споживання медіа залежить від різних факторів, таких як стать, вік, місце проживання та регіон. Наприклад, жінки частіше використовують соціальні мережі та Інтернет, ніж чоловіки, а люди старшого віку віддають перевагу телебаченню та радіо [14].

Виходячи з даних цього дослідження, можна дійти висновку що соціальні мережі в умовах війни виступають інформатором для населення про ситуацію на фронті, гуманітарну допомогу, волонтерські організації, можливі загрози. Також

такі мережі як Telegram, Facebook, Instagram часто використовують для організації гуманітарної допомоги, збору коштів та волонтерської діяльності, що є особливо корисним і важливим в умовах війни. Проте зростання ролі соціальних мереж призводить до поширення дезінформації та фейків. Ворожа пропаганда та маніпулятивні повідомлення можуть використовуватися проти населення. У зв'язку з цим важливо дотримуватися інформаційної гігієни, перевіряти джерела інформації та користуватися офіційними сайтами [31].

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи було виконано перше із поставлених завдань — здійснено теоретичний аналіз поняття психологічного благополуччя та впливу соціальних мереж на осіб юнацького віку. В межах аналізу було узагальнено сучасні наукові підходи до трактування феномену психологічного благополуччя, його структури та чинників, що на нього впливають.

У роботі розкрито дві ключові парадигми розуміння психологічного благополуччя — гедоністичну та евдемоністичну. Представники гедоністичного підходу, зокрема Н. Бредберн та Е. Дінер, розглядали благополуччя як суб'єктивне відчуття щастя, балансу позитивних і негативних емоцій, задоволення життям. Евдемоністичний підхід, що знайшов відображення у працях А. Маслоу, К. Ріфф та Р. Десі й Е. Райана, фокусується на розвитку особистісного потенціалу, самореалізації, автономії, позитивних міжособистісних стосунках та наявності життєвого сенсу.

Особливу увагу приділено юнацькому віку як чутливому періоду формування особистості, що характеризується активним розвитком самоусвідомлення, побудовою Я-концепції, становленням цінностей, соціальних навичок та ідентичності. Саме у цей період соціальні мережі починають відігравати важливу роль у житті молоді — як засіб самовираження, соціалізації, пошуку підтримки та емоційного розвантаження .

Соціальні мережі для юнацького віку — це також простір для соціального навчання, однак без належного самоконтролю вони можуть стати джерелом інформаційного перевантаження, формування залежностей, підвищення тривожності, депресивних настроїв та зниження самооцінки

Також було узагальнено підходи українських вчених до визначення психологічного благополуччя. Зокрема, А. Вороніна розглядала його як комплексну властивість особистості, що формується в єдності біологічного, соціально-педагогічного, соціокультурного та духовно-практичного вимірів. Ю. Олександров запропонував п'ятикомпонентну модель благополуччя, до якої входять ресурсний, процесуальний, результативний, структурний та оціночний компоненти. Л. Сердюк підкреслила інтегральний характер цього явища, його емоційне та соціальне наповнення.

Таким чином, на основі проведеного аналізу можна стверджувати, що соціальні мережі є значущим чинником формування психологічного благополуччя молоді, а їхній вплив має амбівалентний характер. Важливим є усвідомлення ролі індивідуальних особливостей, рівня саморегуляції, мотивації до саморозвитку та характеру цифрової взаємодії. Теоретичне опрацювання проблеми створює основу для подальшого емпіричного вивчення та реалізації психологічних інтервенцій, зокрема розробки тренінгових програм.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Характеристика вибірки і методів дослідження

Під час першого етапу емпіричного дослідження було проведено опитування за допомогою Google Forms, також було проведено обробку та інтерпретацію емпіричних даних. Загальна вибірка досліджуваних: 55 осіб, віком від 16 до 20 років у юначок та від 17 до 21 років юнаків.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи дослідження:

- теоретичні (аналіз науково-психологічної літератури з проблематики дослідження, узагальнення та інтерпретація отриманих результатів);
- емпіричні (застосування психодіагностичних методик);
- методи статистичної обробки даних.

Емпіричну частину досліджували за допомогою підібраних стандартизованих методики:

1. «Методика визначення акцентуації характеру» К. Леонгарда-Шмішека;
2. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа;
3. «Шкала задоволеності життя (SMLS)» Е. Дінер;
4. «Діагностика загального рівня комунікабельності» В. Ряховського;
5. «Тест на визначення інтернет залежності» К.Янга;
6. Авторська анкета «Визначення частоти використання соціальних мереж».

Математико-статистичні для визначення статистичної достовірності результатів застосовано коефіцієнт кореляції рангу Спірмена, за допомогою програми Statistica.

Одна із основних методик у дослідженні даної теми є «Визначення акцентуації характеру» К. Леонгарда-Шмішека даний тест є особистісним,

спрямованим на діагностику типів акцентуації характеру. Він базується на типологічному підході до вивчення особистості та був опублікований Шмішеком у 1970 році. Методика включає 88 запитань, на які потрібно відповідати «так» або «ні». Крім того, існує скорочена версія опитувальника. За допомогою цього підходу визначаються 10 типів акцентуацій особистості відповідно до класифікації К. Леонгарда. Завдяки даній методиці ми досліджуємо такі акцентуації характеру:

1. Гіпертимний тип. Особистості гіпертимного типу характеризуються надмірною комунікабельністю, балакучістю та виразністю невербальної поведінки, зокрема жестів і міміки. Вони демонструють високу енергійність, ініціативність та оптимістичне ставлення до життя. Проте, такі люди є емоційно вразливими, легко піддаються роздратуванню і важко адаптуються до умов суворої дисципліни чи тривалого перебування в самоті. Їм часто бракує наполегливості для завершення розпочатих справ, що поєднується із труднощами концентрації на одній задачі. Особливістю цих осіб є схильність до лідерства в соціальних групах, якою супроводжується підвищений життєвий тонус, веселість та схильність до оригінальності й дотепності в поведінці. У професійній діяльності для них характерні винахідливість і багатство творчих ідей.

2. Застригаючий тип. Представники цього типу мають підвищену схильність до тривалої збереженості негативних емоційних станів, високу чутливість до образ і підсвідомо завищене честолюбство. У несприятливих умовах вони можуть виявляти нетерпимість і конфліктність, тоді як за позитивних обставин демонструють високу працездатність, цілеспрямованість та наполегливість у досягненні поставлених цілей.

3. Емотивний тип. Ці люди відрізняються легкою піддатливістю до впливу оточуючих та постійною потребою у нових враженнях і спілкуванні. Їм властива відкритість у комунікації навіть із незнайомцями, а також глибока неприязнь до самотності. Водночас вони не прагнуть лідерських позицій і зазвичай демонструють індиферентність до довгострокового планування,

зосереджуючись переважно на теперішньому моменті. Емотивні особистості зазвичай м'якосердні та співчутливі, що виявляється у їхній підвищеній емоційності, чутливості до мистецтва, природи чи міжособистісного спілкування. Їхній емоційний стан часто знаходить відображення у міміці, а характерною рисою є плаксивість: вони легко розчулюються до сліз під впливом емоційно насичених подій чи творів мистецтва.

4. Педантичний тип. Педантичні особистості вирізняються акуратністю, сумлінністю та високою надійністю у виконанні завдань. Проте їм може бракувати рішучості при ухваленні важливих рішень через схильність до детального аналізу й вагань. За несприятливих обставин така поведінка може призводити до розвитку нав'язливих форм мислення або тривожного неврозу. Однак у позитивному середовищі вони зарекомендують себе як відповідальні й вірцеві працівники з високим рівнем самодисципліни.

5. Тривожний тип. Люди тривожного типу відзначаються схильністю до надмірної сором'язливості, полохливості й постійного відчуття особистої недостатності. Вони часто очікують негативних подій навіть у безпечних, звичних ситуаціях, що супроводжується заниженою самооцінкою. Їхня поведінка включає елементи невпевненості та покірності, що можуть супроводжуватися соматичними проявами страху через підвищення збудливості автономної нервової системи (наприклад, вплив на серцевий ритм). У міру посилення тривожності їх емоційні реакції стають дедалі очевиднішими

6. Демонстративний тип. Люди з демонстративним типом відзначаються схильністю до театральної поведінки, авантюристичності та витіснення зі свідомості неприємних моментів свого життя. Вони прагнуть бути в центрі уваги, викликати інтерес до себе. Їм властиві надмірна відкритість у спілкуванні, здатність емоційно підлаштовуватися до партнера, яскраво виражена емоційність, егоцентризм і розвинена уява. Ці люди можуть демонструвати значні творчі результати. У негативному прояві типу лікарі розглядають його як психопатію, тоді як у позитивному – як характерну акцентуацію.

7. Циклотимічний тип. Представники цього типу характеру мають схильність до періодичних змін настрою, які залежать від зовнішніх обставин. У періоди піднесення вони діють за гіпертимічним зразком, тоді як у фазах занепаду поведуться згідно з дистимічним типом. Радісні події викликають у таких людей не лише емоційний підйом, але й активну діяльність, балакучість і безліч ідей. Сумні моменти натомість обумовлюють пригнічення, сповільненість мислення та реакцій.

8. Збудливий тип. Цьому типу властиві імпульсивна поведінка та підвищена конфліктність. Такі особи нетерплячі до інших, іноді проявляють жорстокість або піддаються сильним імпульсам. У їхній миміці та словах часто простежується роздратованість, вони відкрито заявляють про свої вимоги. Через схильність до сварок навіть із незначних причин, їм важко ужитися з керівництвом або колегами, що призводить до частих змін місця роботи. Фізична праця приносить їм задоволення, а її результати часто перевершують досягнення інших.

9. Дистимічний тип. Для цього типу характеру типовими є низький рівень контактності, песимістичний погляд на життя і небагатослівність. Такі люди ведуть усамітнений спосіб життя, рідко вступають у конфлікти, хоча є серйозними, сумлінними й відданими друзями. Водночас вони пасивні й мляві. Їх можна впізнати за сором'язливістю та безрадіним виглядом. Миміка в них бідна та невиразна.

10. Екзальтований тип. Цей тип людей заряджається енергією від зовнішнього світу та спонукається ним до дій. Вони не люблять самотності, потребують підтримки й схвалення з боку оточення, мають широкий коло друзів і дуже комунікабельні. Їх легко переконати або надихнути чимось новим. Вони люблять розваги й нерідко схильні до імпульсивних вчинків. Радісні події викликають у них захоплення, а сумні – доводять до відчаю. Вони активно переживають любов до музики, мистецтва чи природи, захоплюються спортом або релігійними пошуками, що глибоко впливає на їхній внутрішній світ. Цей тип часто зустрічається серед артистичних натур – художників або поетів.

Вибір даної методики К-Леонгарда-Шмішека для дослідження акцентуацій характеру серед молоді є особливим в контексті аналізу впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя. Цей тест допомагає визначити яскраво виражені риси особистості, які, залишаючись у межах норми, водночас суттєво впливають на поведінкові особливості та емоційні реакції індивіда.

Юнацький період є критичним етапом у формуванні особистості, коли зростає чутливість до соціального середовища і відбувається активне становлення ідентичності. У цей час соціальні мережі стають важливим каналом самопрезентації, платформою для соціального порівняння та джерелом емоційного зворотного зв'язку. Акцентуації характеру, своєю чергою, здатні впливати на рівень сприйнятливості до впливу цифрового середовища. Наприклад, люди з демонстративною чи емоційною акцентуацією можуть гостріше реагувати на оцінки, коментарі або кількість «лайків», що напряду впливає на відчуття їхньої значущості та емоційний стан.

Методика дозволяє не тільки встановити психологічні особливості конкретних респондентів, але й надати відповіді на питання, чому окремі юнаки виявляються більш вразливими до негативних сторін соцмереж, тоді як інші здатні зберігати стабільне психологічне благополуччя. Це робить даний підхід надзвичайно важливим для всебічного аналізу зв'язків між індивідуальними психологічними характеристиками та впливом цифрового середовища [21].

Застосування шкали психологічного благополуччя К. Ріффа у цьому дослідженні є важливим, оскільки вона дає змогу всебічно оцінити основні аспекти внутрішнього функціонування особистості, які мають тісний зв'язок з емоційною стабільністю, самооцінкою та якістю міжособистісних стосунків. Ці фактори можуть значно змінюватися під впливом соціальних мереж. Методика К. Ріффа охоплює шість ключових вимірів психологічного благополуччя: позитивні взаємини з іншими, автономність, здатність ефективно адаптуватися до обставин, особистісний розвиток, наявність життєвої мети та самоприйняття. Кожен із цих показників є досить вразливим у юнацькому віці, коли молода

людина перебуває у процесі самоідентифікації, активно порівнює себе з іншими та залежить від впливу як реального, так і цифрового середовища [56].

Враховуючи, що соціальні мережі можуть і сприяти, і пригнічувати ці аспекти благополуччя залежно від стилю користування, рівня самооцінки та здатності до саморефлексії, шкала К. Ріффа є надійним засобом для аналізу рівня психологічного добробуту та його змін під впливом зовнішніх чинників. Вона дозволяє не лише оцінити поточний стан людини, а й виявити можливі взаємозв'язки між активністю в соціальних мережах та суб'єктивним відчуттям життєвої гармонії [55].

Шкала задоволеності життям (SWLS), розроблена Е. Дінером та його колегами, є високо валідованим інструментом для оцінювання суб'єктивного благополуччя особистості. Цей метод дає можливість кількісно оцінити загальний рівень задоволеності життям як інтегральний показник психологічного добробуту, заснований не стільки на окремих емоційних реакціях чи подіях, скільки на когнітивному аналізі індивідом власного життєвого досвіду. У нашому дослідженні використання SWLS є обґрунтованим, адже задоволеність життям виступає однією з ключових змінних, яка може змінюватися під впливом активного користування соціальними мережами. Молоді люди, схильні до частого порівняння себе з ідеалізованими образами, які демонструються в соціальних мережах, можуть відчувати зниження рівня життєвого задоволення. Натомість ті, хто використовує ці платформи для налагодження соціальних контактів і особистісного зростання, часто демонструють вищий рівень благополуччя [24, 28].

Алгоритм оцінювання за шкалою передбачає підрахунок сирих балів у діапазоні від 5 до 35. Вищі оцінки свідчать про більш високий рівень задоволеності життям. На основі отриманих результатів можна застосовувати одну із шести категорій благополуччя із відповідним текстом для інтерпретації даних:

30–35: Дуже задоволений життям;

25–29: Задоволений;

20–24: Помірно задоволений;

15–19: Помірно незадоволений;

10–14: Незадоволений;

5–9: Вкрай незадоволений;

Така систематизація дозволяє не лише оцінити рівень задоволеності життям, але й забезпечує ґрунтовану основу для аналізу когнітивних та соціальних факторів, що впливають на добробут особистості [60].

Тест В. Ряховського спрямований на визначення рівня соціальної відкритості, здатності до встановлення контактів, ведення діалогу, а також емоційної реакції на міжособистісні ситуації. За його допомогою можна як оцінити природний рівень комунікабельності особистості, так і виявити можливі складнощі у спілкуванні або схильність до замкненості.

Цей метод є особливо цінним у контексті дослідження впливу соціальних мереж, адже саме навички спілкування визначають, наскільки успішно молода людина може реалізувати себе у цифровому середовищі. Соціальні мережі часто стають компенсаторним інструментом для тих, хто має низький рівень комунікації в реальному житті. Це може як допомагати подолати труднощі, так і посилювати психологічну нестабільність. Водночас високий рівень комунікабельності знижує ризик негативного впливу цифрового середовища.

Оцінка рівня комунікативних здібностей за тестом:

32–30 балів: Ви некомунікабельні, що створює проблеми насамперед для вас самих. Іншим людям також нелегко з вами взаємодіяти, особливо в ситуаціях, які вимагають спільної роботи. Спробуйте частіше контролювати себе та бути відкритішими в спілкуванні.

29–25 балів: Ви схильні до замкнутості, мовчазності та віддаєте перевагу самотності, через що у вас, ймовірно, небагато друзів. Нова робота чи необхідність спілкуватися з незнайомими людьми можуть викликати дискомфорт та вибивати вас із рівноваги. Однак знайдіть у собі сили змінити цей аспект вашого характеру. Помічайте моменти, коли ви здатні проявляти комунікабельність – це допоможе поліпшити ситуацію.

24–19 балів: Ви досить товариські. У знайомому середовищі почуваетесь впевнено, але з новими людьми встановлюєте контакт обережно. Вам іноді може бракувати емоційної гнучкості та стриманості у висловленнях. Попрацюйте над цими аспектами, і всі недоліки будуть під вашим контролем.

18–14 балів: У вас нормальний рівень комунікабельності. Ви проявляєте цікавість, вмієте уважно слухати співрозмовника та терпляче ставитися до інших. Ви впевнено захищаєте свою точку зору без зайвої агресії. Хоча гучні компанії та надмірна багатослівність вам не до вподоби, ви комфортно почуваетесь навіть у нових соціальних ситуаціях.

13–9 балів: Ви дуже товариські та комунікабельні, часом навіть надміру. Легко йдете на контакт із новими людьми, однак іноді ваше прагнення обговорювати численні теми може дратувати оточуючих. Вам слід попрацювати над посидючістю, терплячістю та рішучістю в розв'язанні серйозних завдань, хоча за бажання ці риси цілком можна розвинути.

8–4 бали: Ви надзвичайно товариські. Активно берете участь у всіх обговореннях, проте серйозні теми можуть вам швидко набридати. Ви любите висловлювати думки навіть із поверхневим розумінням теми. Це сприяє тому, що люди навколо іноді ставляться до вас з обережністю. Варто задуматися про доречність і якість вашої участі в соціальних взаємодіях.

3 бали і менше: Ваша комунікабельність може мати дисфункціональний характер. Ви схильні до багатослів'я, часто втручаєтесь у чужі справи та коментуєте сфери, в яких не є компетентними [18].

Методика К. Янг є однією з найвідоміших у світі систем для діагностики інтернет-залежності. Вона враховує як поведінкові, так і емоційні аспекти, що супроводжують надмірне проведення часу в мережі. До цих аспектів належать, зокрема, втрата контролю над часом, емоційна прив'язаність до віртуального середовища та уникнення реальних проблем через активність в Інтернеті. Зважаючи на те, що соціальні мережі займають провідну роль серед сучасних онлайн-активностей, використання тесту К. Янг допомагає встановити зв'язок між рівнем занурення в цифрове середовище та змінами в психологічному

благополуччі. Особливо це стосується юнацького віку, який відзначається емоційною нестабільністю й підвищеним прагненням до соціального схвалення. У цьому віковому періоді ризик розвитку інтернет-залежної поведінки є особливо актуальним [29].

Методика складається з 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди). Максимальна кількість балів становить 100. Результати тесту поділяються на такі категорії: 0–30 балів — нормальне використання Інтернету. 31–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності. 50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності. 80–100 балів — надмірне користування Інтернетом.

У даній роботі було створено авторську анкету «Визначення частоти використання соціальних мереж» (Додаток А) спрямовану на дослідження особливостей цифрової поведінки осіб юнацького віку, зокрема частоти, цілей і стилю використання соціальних мереж. Анкета побудована за чотирма змістовими блоками, кожен з яких висвітлює окремий аспект взаємодії молоді з соціальними мережами:

- Рівень залученості – це частота, тривалість та загальна активність користування соцмережами. (1, 2, 9, 19);
- Соціальна взаємодія – це спілкування, знайомства, коментарі, участь у конкурсах, створення контенту. (3, 4, 6, 7, 12);
- Функціональне використання – це використання соцмереж для навчання, роботи, інформації та покупок. (5, 6, 10, 11);
- Емоційно-залежні прояви – вплив на емоційний стан, залежність, прокрастинація, нічне використання, самоконтроль. (13, 14, 15);

Аналіз відповідей за кожним блоком дозволяє виявити, в якій сфері соціальні мережі мають найбільший вплив, та як це корелює з суб'єктивним психологічним благополуччям особи. Підрахунок загального рівня залученості можна вивести загальну суму балів (0–20):

Загальний бал визначення частоти використання соцмереж:

- 0–7 Низький рівень;

- 8–14 Середній рівень;
- 15–20 Високий рівень.

2.2. Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя осіб юнацького віку

У межах емпіричного етапу дослідження було опитано респондентів юнацького віку з використанням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення особливостей психологічного благополуччя, рівня інтернет-залежності, особистісних акцентуацій та особливостей використання соціальних мереж. Отримані результати дозволили виокремити низку закономірностей. За авторською анкетой «Визначення частоти використання соціальних мереж» (додаток А) було виявлено середній рівень частоти використання соціальних мереж, дані коливались від 10 до 14 балів, на що вказує активне залучення юнаків та юначок до використання соціальних мереж, також дані Разом з тим, майже половина учасників продемонструвала високий рівень емоційно-залежної поведінки, що проявляється у регулярному нічному використанні соцмереж, зміні настрою внаслідок контенту, складності самостійно відмовитися від користування. Результати представлені на рис 2.1.



Рисунок 2.1. Результати дослідження анкети «Визначення частоти використання соціальних мереж».

Для визначення який із типів акцентуації характеру найбільш присутні у юнацькому віці було застосовано опитувальник К. Леонгарда-Шмішека акцентуації характеру. Найбільш поширеними типами акцентуацій виявилися гіпертимний, екзальтований, педантичний та емотивний. Це свідчить про те, що більшість юнаків і дівчат мають емоційно насичений і активний стиль реагування, що поєднує в собі підвищену комунікабельність, вразливість, чутливість до соціального оточення, а також схильність до яскравого вираження емоцій.

Гіпертимний тип (14%) відзначається високим життєвим тонусом, оптимізмом і потребою у постійній соціальній взаємодії. Такі люди зазвичай використовують соціальні мережі для розваг, спілкування та самопрезентації.

Екзальтовані й емотивні типи (разом 23%) демонструють схильність до глибоких переживань подій, сильних емоційних реакцій і великого значення соціального схвалення. Це робить їх більш вразливими до впливу соціальних мереж, особливо щодо самооцінки та емоційного стану.

Респонденти педантичного типу (12%) відзначаються схильністю до порядку, обережності та критичності. Це може знижувати ризик імпульсивного використання соцмереж, але також викликати внутрішню напругу через перевантаження інформацією.

Також варто звернути увагу на помірну представленість демонстративного, тривожного, циклотимічного та застрягаючого типів (9–11%). Вони можуть підвищувати чутливість до зовнішньої оцінки, посилювати потребу у схваленні та залежність від кількості лайків чи підписників.

Менш поширеними виявилися дистимічний (6%) та збудливий (5%) типи, які характеризуються схильністю до замкненості, песимізму або імпульсивних реакцій, дані представлені у таблиці 2.1.

Отримані результати свідчать про виражену емоційність, соціальну орієнтованість і потребу у визнанні серед осіб юнацького віку, що створює сприятливі умови для глибокого включення у цифрове середовище. У свою

чергу, це може як підтримувати психологічне благополуччя (через контакт і соціальну активність), так і підвищувати ризик цифрової залежності та емоційної нестабільності у разі перевантаження чи негативного зворотного зв'язку.

Таблиця 2.1. Результати опитувальника К. Леонгарда-Шмішека

Опитувальник Леонгарда-Шмішека акцентуація характеру	
Шкала	Результати у %
Гіпертимний тип	14 %
Екзальований тип	12 %
Педантичний тип	12 %
Емотивний тип	11 %
Циклотимічний тип	11 %
Демонстративний тип	10 %
Тривожний тип	10 %
Застрягаючий тип	9 %
Дистимічний тип	6 %
Збудливий тип	5 %

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф дозволила дослідити структурні компоненти благополуччя респондентів, зокрема: позитивні відносини, автономію, управління середовищем, особистий розвиток, наявність життєвих цілей і самоприйняття. Отримані результати показали рівномірний розподіл за окремими шкалами (у межах 8–9 %) свідчить про відносно гармонійну структуру психологічного благополуччя у більшості респондентів. Найнижчі значення мають автономія та самоприйняття, що може вказувати на залежність від зовнішніх оцінок, підвищену чутливість до думки оточення та нестачу внутрішньої впевненості. Це є характерним для юнацького віку, коли особистість активно формується, а потреба у схваленні є однією з провідних.

Високий рівень загального психологічного благополуччя (49 %) свідчить про те, що половина опитаних демонструють збалансоване функціонування

особистості з наявністю життєвих орієнтирів, здатністю до розвитку та збереження внутрішньої стійкості дані представлені на рис 2.2

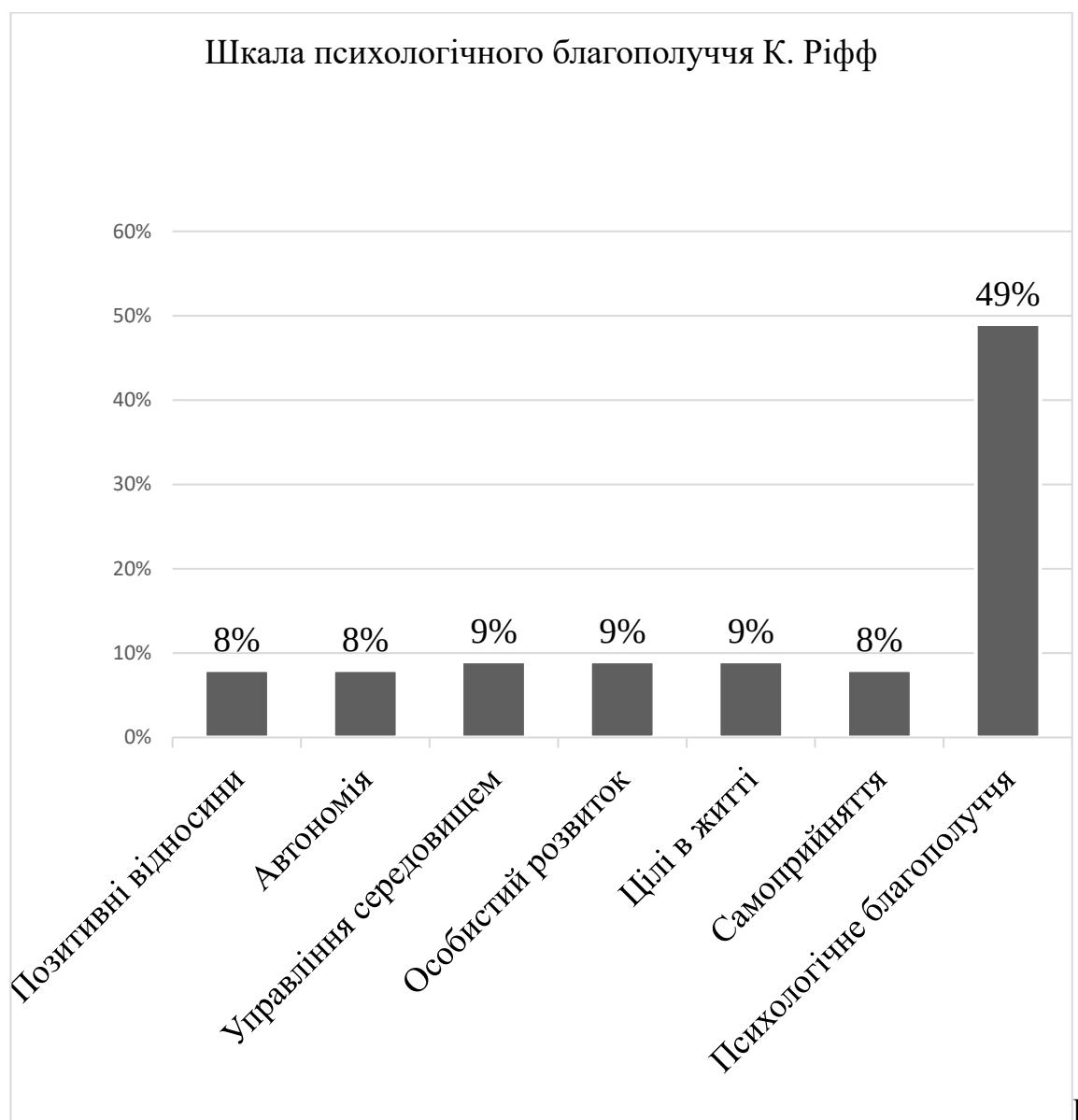


Рисунок 2.2. Результати дослідження шкали «Психологічного благополуччя К.Ріфф»

Загалом, результати шкали К. Ріфф демонструють, що респонденти юнацького віку мають позитивне, але досить поверхнєве сприйняття свого психологічного благополуччя, що може бути зумовлено впливом соціальних мереж, які забезпечують певне задоволення потреби у визнанні, але не завжди сприяють глибоким і стабільним емоційним зв'язкам чи самореалізації.

Результати дослідження за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф свідчать про відсутність високого рівня психологічного благополуччя серед осіб юнацького віку. При цьому: 53 % респондентів продемонстрували середній рівень психологічного благополуччя, а 47 % — низький рівень.

Такий розподіл вказує на те, що майже половина опитаних відчувають труднощі у сфері особистісного функціонування, зокрема у формуванні позитивного образу себе, стабільних міжособистісних відносин, автономії та цілеспрямованості. Відсутність високих показників може бути зумовлена низкою чинників, зокрема: емоційною нестабільністю, соціальним порівнянням у мережі, перевантаженням інформацією, нестачею внутрішніх ресурсів для ефективного саморозвитку. Ці результати узгоджуються з іншими даними дослідження та підтверджують припущення про те, що надмірне або неусвідомлене користування соціальними мережами може знижувати рівень психологічного благополуччя юнацтва, особливо в емоційно-чутливих сферах — таких як самоприйняття, управління життям та формування життєвих орієнтирів. Таким чином, для підвищення психологічного благополуччя юнаків та юначок необхідно зосередитися на розвитку глибших соціальних зв'язків, покращенні рівня автономії та самооцінки, а також на створенні умов для особистісного розвитку та досягнення чітких життєвих цілей, зокрема через усвідомлене і відповідальне використання соціальних мереж, дані представлені на рис 2.3

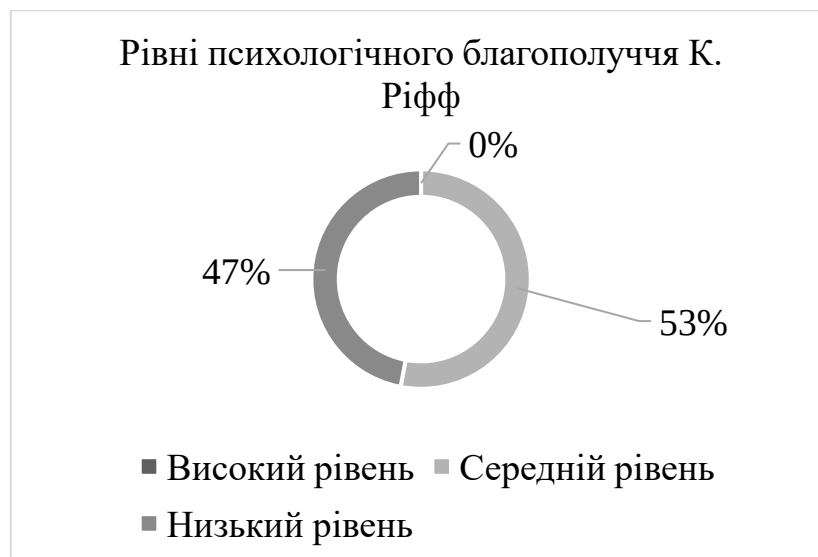


Рисунок 2.3. Результати дослідження рівнів «Психологічного благополуччя К.Ріфф»

Дані, отримані за допомогою тесту Кімберлі Янг, засвідчили, що 27 % мають помірний ступінь інтернет залежності (середній рівень), та 73% високого рівня інтернет-залежності. Це свідчить про відсутність сформованої патологічної залежності від Інтернету серед респондентів юнацького віку, які брали участь у дослідженні.

Водночас, результати з авторської анкети вказують на високий рівень емоційного залучення до соціальних мереж, що свідчить про наявність психологічної прив'язаності, яка поки що не переросла у клінічну залежність.

Таким чином, рівень інтернет-залежності серед учасників дослідження є загрозливим, важливо відстежувати тенденції до цифрового перевантаження та своєчасно впроваджувати профілактичні заходи, що підтримують психологічне благополуччя в умовах активного цифрового середовища, результати дослідження представлені на рис 2.4

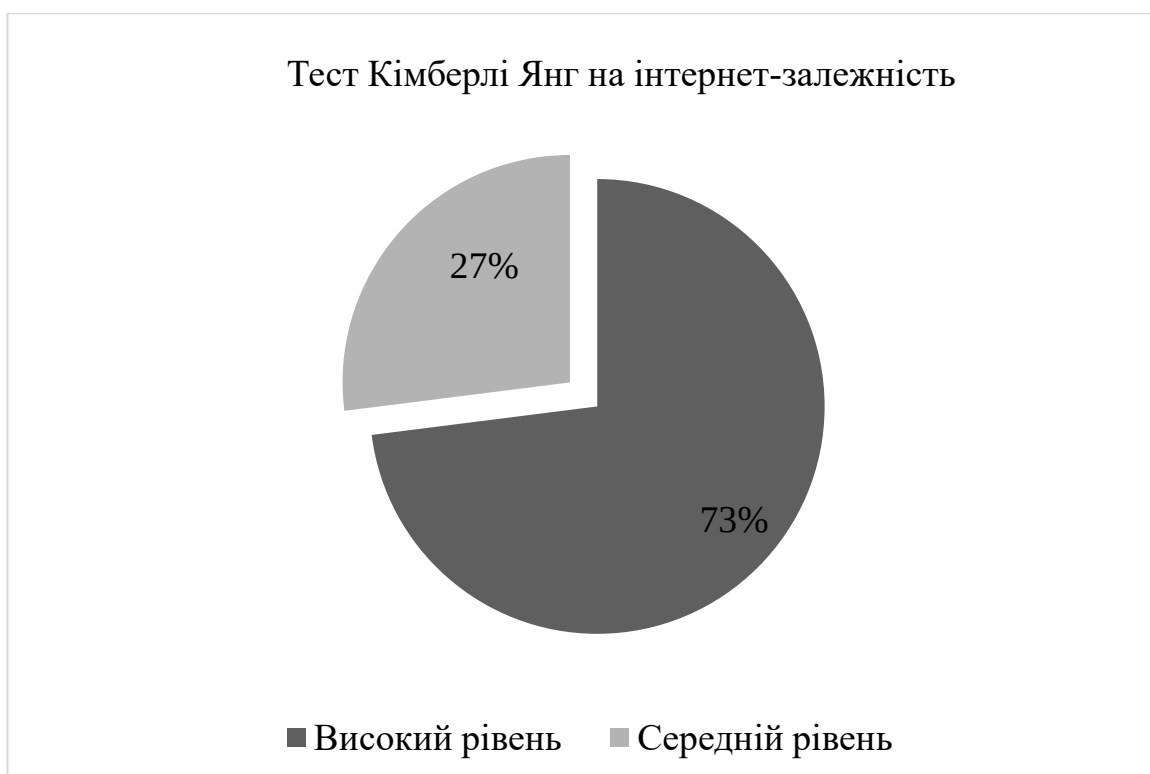


Рисунок 2.4. Результати дослідження тесту «К. Янг інтернет-залежність»

Беручи до уваги аналіз результатів методики В. Ряховського показав, що: 72 % респондентів мають характеристику «певною мірою товариські», 28 % — демонструють нормальний рівень комунікабельності.

Такий розподіл вказує на те, що більшість опитаних мають помірну потребу в соціальній взаємодії, зберігаючи здатність до спілкування, але без надмірної відкритості чи ініціативності у міжособистісних стосунках. Це може бути компенсовано активністю в цифровому просторі, де спілкування часто сприймається як менш напружене та емоційно безпечне.

Результати добре корелюються із даними авторської анкети, в якій більшість респондентів демонстрували середній або високий рівень соціальної взаємодії у соціальних мережах. Це дозволяє припустити, що частина юнаків та юначок використовують онлайн-комунікацію як зручну форму вираження себе та підтримання зв'язків, що може як підтримувати їхнє психологічне благополуччя, так і створювати ризики соціальної ізоляції в офлайн-середовищі. Загалом, рівень комунікабельності учасників дослідження свідчить про збереження базових соціальних навичок та потенціал до побудови позитивних

міжособистісних відносин, як в реальному, так і в цифровому просторі, результати представлені на рис 2.5

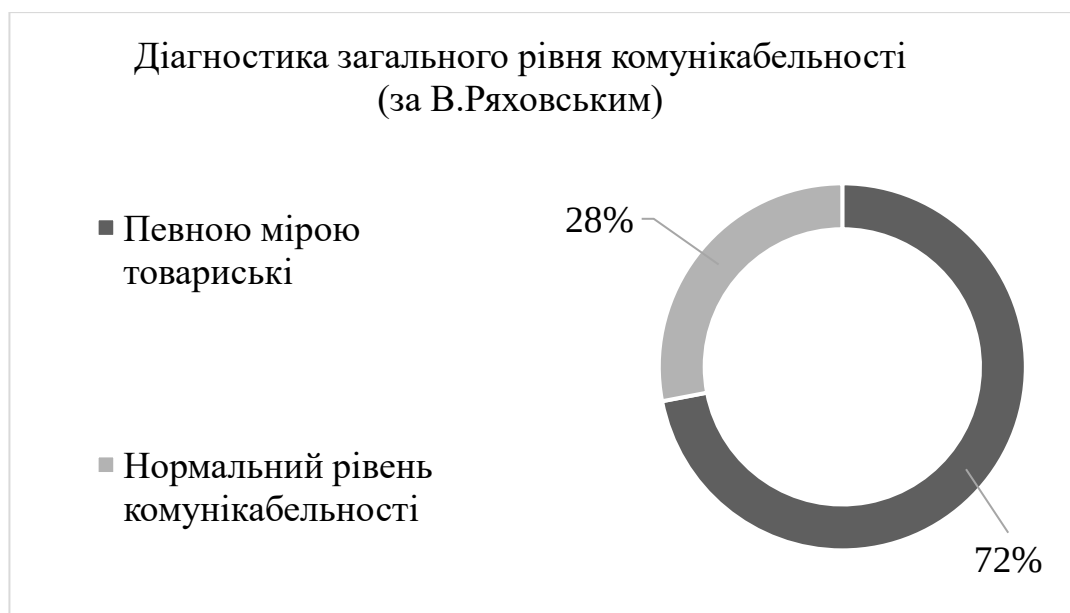


Рисунок 2.5. Результати дослідження «Діагностики загального рівня комунікабельності (за В. Ряховським)»

Опитування за «Шкалою задоволеності життям (SWLS)» дало змогу оцінити рівень суб'єктивного благополуччя респондентів юнацького віку.

Аналіз даних показує, що лише чверть опитаних (24 %) повністю задоволені своїм життям, тоді як ще третина (31 %) частково демонструє позитивне ставлення. Водночас 41 % респондентів (трохи або повністю незадоволені життям) — це суттєвий показник, що свідчить про зниження суб'єктивного благополуччя серед частини юнацтва.

Така картина є характерною для юнацького віку, коли відбувається інтенсивне формування життєвих орієнтирів, самооцінки, ідентичності, а також постійне порівняння себе з іншими — зокрема через соціальні мережі.

Отримані результати свідчать про емоційну нестійкість і неоднорідність рівня задоволеності життям серед респондентів. Враховуючи загальну активність молоді у цифровому середовищі, можна припустити, що соціальні мережі відіграють значну роль у формуванні їхнього ставлення до себе і свого

життя — як у позитивному, так і в потенційно негативному напрямку, дані представлені у таблиці 2.2

Таблиця 2.2. - Результати методики «Шкала задоволення життям (SWLS)»

Шкала задоволеності життям (SWLS)	
Шкала	Результати у %
Незадоволений життям	24%
Трохи незадоволений життям	17%
Нейтральний до життя	4%
Трохи задоволений життям	31%
Задоволений життям	24%

З метою більш детального вивчення результатів дослідження було застосовано коефіцієнт кореляції рангу Спірмена — непараметричну міру статистичної залежності між двома змінними. Отримані результати дозволили виявити низку значущих взаємозв'язків, які вказують на специфіку впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя осіб юнацького віку (додаток В).

Було встановлено кореляційний зв'язок між шкалою «Рівень залученості» (авторська анкета) до частоти використання соціальних мереж із рядом важливих психологічних характеристик. Зокрема, було виявлено сильний негативний зв'язок із шкалою «Функціональне використання» до частоти використання соціальних мереж ($r = -0,715^{**}$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що за умови високої емоційної залученості функціональне, цілеспрямоване користування мережею знижується. Водночас встановлено позитивні кореляційні зв'язки із шкалами «Автономія» ($r = 0,332^*$, $p \leq 0,05$), «Самоприйняття» ($r = 0,418^*$, $p \leq 0,05$), «Психологічне благополуччя» ($r = 0,404^*$, $p \leq 0,05$), що може свідчити про те, що учасники з помірним рівнем залученості до соціальних мереж демонструють більший рівень психологічної стійкості та емоційного саморозуміння.

Також зафіксовано негативну кореляцію з шкалою «Низький рівень психологічного благополуччя» ($r = -0,473^*$, $p \leq 0,05$) та позитивну з шкалою «Середній рівень психологічного благополуччя» ($r = 0,461^*$, $p \leq 0,05$), що може вказувати на адаптивну форму користування соціальними мережами у частини респондентів. Варто також відзначити слабші, але значущі позитивні зв'язки з суб'єктивним життєвим задоволенням: шкалою «Трохи незадоволений життям» ($r = 0,328^*$, $p \leq 0,05$) та шкалою «Нейтральний до життя» ($r = 0,347^*$, $p \leq 0,05$).

Аналіз шкали «Соціальна взаємодія» показав статистично значущий негативний зв'язок із шкалою «Емоційно залежні прояви» ($r = -0,586^{**}$, $p \leq 0,01$), що вказує на зменшення емоційної залежності при конструктивній соціальній активності. Крім того, встановлено позитивну кореляцію з шкалою «Середнього рівня частоти використання соціальних мереж» ($r = 0,589^{**}$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що помірне користування соціальними мережами пов'язане з ефективною взаємодією. Також виявлено позитивні кореляції з шкалами «Гіпертимного типу» ($r = 0,310^*$, $p \leq 0,05$) та «Тривожний тип» ($r = 0,326^*$, $p \leq 0,05$), що свідчить про активну емоційну залученість осіб із відповідними типами реагування. Негативні кореляції з шкалами «Демонстративний тип» ($r = -0,290^*$, $p \leq 0,05$) та «Позитивні відносини» ($r = -0,284^*$, $p \leq 0,05$) можуть свідчити про те, що у осіб із демонстративною поведінкою та низьким рівнем справжніх позитивних стосунків домінує зовнішня орієнтація у спілкуванні.

Щодо шкали «Функціональне використання» частоти використання мереж, було зафіксовано такі зв'язки: сильний негативний із шкалою «Рівень залученості» ($r = -0,715^{**}$, $p \leq 0,01$), позитивний з шкалою «Середній рівень частоти використання соціальних мереж» ($r = 0,528^{**}$, $p \leq 0,01$), негативні кореляції з «Демонстративним типом» ($r = -0,304^*$, $p \leq 0,05$), «Екзальований тип» ($r = -0,310^*$, $p \leq 0,05$), «Автономія» ($r = -0,347^*$, $p \leq 0,05$), «Позитивні відносини» ($r = -0,326^*$, $p \leq 0,05$), «Цілі в житті» ($r = -0,348^*$, $p \leq 0,05$), «Самоприйняття» ($r = -0,520^{**}$, $p \leq 0,01$), «Психологічне благополуччя» ($r = -0,489^*$, $p \leq 0,05$) та «Середній рівень психологічного благополуччя» ($r = -0,502^{**}$, $p \leq 0,01$), а також

позитивний зв'язок з «Низьким рівнем психологічного благополуччя» ($r = 0,494^*$, $p \leq 0,05$).

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що високий рівень залучення до соціальних мереж часто пов'язаний із зниженням функціонального використання, погіршенням самоприйняття, автономії, психологічного благополуччя, а також збільшенням емоційної вразливості та зниженням якості соціальної взаємодії. Водночас помірне та усвідомлене користування пов'язане з кращою саморегуляцією, міжособистісною відкритістю та загальною психоемоційною рівновагою. Це дозволяє стверджувати, що характер користування соціальними мережами має істотне значення для психологічного благополуччя осіб юнацького віку, дані представлені на рис 3.1



Рисунок 3.1 Результати кореляційної плеяди функціонального використання соціальних мереж.

З метою виявлення глибинних психологічних чинників, які впливають на характер використання соціальних мереж та психоемоційний стан осіб юнацького віку, було здійснено додатковий кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена. Результати засвідчили низку статистично значущих зв'язків, що дозволяють краще зрозуміти внутрішню структуру емоційної залежності та рівня цифрової активності.

Так, шкала «Емоційно залежні прояви» виявила низку істотних кореляційних зв'язків. Негативна кореляція з шкалою «Соціальної взаємодії» ($r = -0,586^{**}$, $p \leq 0,01$) вказує на те, що чим вищий рівень емоційної залежності від соціальних мереж, тим менш ефективною є реальна комунікація з іншими. Аналогічно, негативні зв'язки спостерігались із «Застрагаючим типом» ($r = -0,503^{**}$, $p \leq 0,01$), «Циклотимічним типом» ($r = -0,497^*$, $p \leq 0,05$), «Збудливим типом» ($r = -0,453^*$, $p \leq 0,05$) та «Екзальтованим типом» ($r = -0,466^*$, $p \leq 0,05$), що дозволяє припустити зниження вираженості цих акцентуацій у респондентів із підвищеною емоційною залежністю, ймовірно, через зовнішнє "згладжування" афектів за рахунок цифрового відволікання.

Разом із цим було виявлено позитивний зв'язок із «Емотивним типом» ($r = 0,335^*$, $p \leq 0,05$), що свідчить про схильність емоційно вразливих осіб до формування залежності від емоційних реакцій у соціальних мережах. Також спостерігалися значущі зв'язки з «Дистимічним типом» ($r = 0,290^*$, $p \leq 0,05$), «Трохи задоволений життям» ($r = 0,340^*$, $p \leq 0,05$), а також негативні кореляції з рівнями товарищескості: «Певною мірою товариський» ($r = -0,685^{**}$, $p \leq 0,01$) та «Нормальний рівень товарищескості» ($r = -0,687^{**}$, $p \leq 0,01$), що додатково підтверджує, що емоційна залежність від соцмереж супроводжується зниженням справжньої соціальної активності та міжособистісної відкритості.

Окрема увага була приділена аналізу «Середнього рівня частоти використання соціальних мереж», що демонструє широкий спектр зв'язків як із поведінковими, так і з особистісними параметрами. Зокрема, встановлено позитивні кореляції з «Соціальною взаємодією» ($r = 0,589^{**}$, $p \leq 0,01$) та «Функціональним використанням» ($r = 0,528^{**}$, $p \leq 0,01$), що може свідчити про те, що саме помірна частота користування соцмережами є найсприятливішою щодо збереження адаптивних моделей онлайн-поведінки.

Також було виявлено позитивні кореляції з «Гіпертимним типом» ($r = 0,405^*$, $p \leq 0,05$), «Тривожним типом» ($r = 0,265^*$, $p \leq 0,05$), «Дистимічним типом» ($r = 0,288^*$, $p \leq 0,05$) та «Нормальним рівнем комунікабельності» ($r = 0,603^{**}$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що помірна активність у соцмережах

властива як емоційно-енергійним, так і стриманим, але достатньо адаптованим юнакам.

Натомість негативні зв'язки із «Демонстративним типом» ($r = -0,591^{**}$, $p \leq 0,01$), «Збудливим типом» ($r = -0,640^{**}$, $p \leq 0,01$), «Екзальтованим типом» ($r = -0,728^{**}$, $p \leq 0,01$), а також з «Самосприйняттям» ($r = -0,286^*$, $p \leq 0,05$) та «Незадоволеністю життям» ($r = -0,384^*$, $p \leq 0,05$) можуть вказувати на те, що підвищена частота користування при відсутності усвідомлення та рефлексії може пов'язуватись із компенсацією внутрішніх суперечностей, емоційної нестабільності та недостатньої ідентичності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що емоційна залежність від соціальних мереж тісно пов'язана з акцентуаціями характеру, типами афективної регуляції, рівнем задоволеності життям, а також зниженням реальної міжособистісної взаємодії. Помірний рівень частоти користування соціальними мережами, навпаки, виявляється найменш ризикованим і корелює з адаптивнішими психоемоційними параметрами. Ці дані мають важливе прикладне значення для психологічної профілактики цифрової залежності у молодіжному середовищі, дані представлені на рис 3.2



Рисунок 3.2 Кореляційна плеяда середнього рівня використання соціальних мереж

У межах емпіричного дослідження було проведено поглиблений кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між типами акцентуацій характеру, особливостями використання соціальних мереж та показниками психоемоційного стану осіб юнацького віку. Застосування коефіцієнта Спірмена дозволило виявити значущі статистичні зв'язки, які суттєво доповнюють розуміння механізмів формування цифрових поведінкових моделей залежно від особистісного профілю.

Зокрема, шкала «Гіпертимний тип» демонструє значущі позитивні кореляції із «Соціальною взаємодією» ($r = 0,310^*$, $p \leq 0,05$), «Середнім рівнем використання соціальних мереж» ($r = 0,405^*$, $p \leq 0,05$), «Педантичним типом» ($r = 0,472^*$, $p \leq 0,05$), «Тривожним типом» ($r = 0,589^{**}$, $p \leq 0,01$) та «Циклотимічним типом» ($r = 0,344^*$, $p \leq 0,05$), що вказує на соціально активну та емоційно лабільну позицію таких користувачів. Водночас, негативні зв'язки з «Збудливим типом» ($r = -0,388^*$, $p \leq 0,05$) та «Екзальтованим типом» ($r = -0,349^*$, $p \leq 0,05$) можуть свідчити про обмежену толерантність до збудження та емоційної нестабільності.

Шкала «Застриягающий тип» показала складну систему зв'язків: негативна кореляція з «Середнім рівнем використання соціальних мереж» ($r = -0,503^{**}$, $p \leq 0,01$), «Емотивним типом» ($r = -0,664^{**}$, $p \leq 0,01$), «Демонстративним типом» ($r = -0,402^*$, $p \leq 0,05$), «Дистимічним типом» ($r = -0,474^*$, $p \leq 0,05$), «Особистісним розвитком» ($r = -0,282^*$, $p \leq 0,05$), «Трохи задоволений життям» ($r = -0,506^{**}$, $p \leq 0,01$) та «Задоволений життям» ($r = -0,319^*$, $p \leq 0,05$), вказують на тенденцію до пригнічення позитивного афективного фону. Натомість позитивні кореляції з «Гіпертимним типом» ($r = 0,289^*$, $p \leq 0,05$), «Циклотимічним типом» ($r = 0,917^{**}$, $p \leq 0,01$), «Збудливим типом» ($r = 0,426^*$, $p \leq 0,05$), «Автономією» ($r = 0,331^*$, $p \leq 0,05$), «Незадоволений життям» ($r = 0,412^*$, $p \leq 0,05$) та «Певною мірою товариські» ($r = 0,797^*$, $p \leq 0,01$) свідчать про конфліктну емоційно-соціальну позицію таких осіб.

Шкала «Емотивний тип» має позитивну кореляцію з «Емоційно залежними проявами» ($r = 0,335^*$, $p \leq 0,05$), «Педантичним типом» ($r = 0,615^{**}$, $p \leq 0,01$), «Циклотимічним типом» ($r = 0,493^*$, $p \leq 0,05$), «Трохи задоволений життям» ($r = 0,355^*$, $p \leq 0,05$), «Високий рівень інтернет користування» ($r = 0,380^*$, $p \leq 0,05$), «Нормальний рівень комунікативності» ($r = 0,516^{**}$, $p \leq 0,01$), що вказує на схильність до глибоких переживань і водночас на здатність до адаптивного самовираження. Проте негативні кореляції з «Застрягаючим типом» ($r = -0,664^{**}$, $p \leq 0,01$), «Позитивними відносинами» ($r = -0,311^*$, $p \leq 0,05$), «Автономією» ($r = -0,268^*$, $p \leq 0,05$), «Незадоволений життям» ($r = -0,289^*$, $p \leq 0,05$), «Нейтральний до життя» ($r = -0,310^*$, $p \leq 0,05$), «Певною мірою товариські» ($r = -0,446^*$, $p \leq 0,05$) можуть свідчити про наявність внутрішньої напруги.

Педантичний тип демонструє позитивні зв'язки з «Гіпертимним» ($r = 0,472^*$, $p \leq 0,05$), «Емотивним» ($r = 0,615^{**}$, $p \leq 0,01$), «Цілі в житті» ($r = 0,315^*$, $p \leq 0,05$), «Високий рівень інтернет залежності» ($r = 0,451^*$, $p \leq 0,05$), «Нормальний рівень комунікативності» ($r = 0,338^*$, $p \leq 0,05$), що свідчить про структуровану, дисципліновану, але потенційно контрольну стратегію у цифровій поведінці.

Тривожний тип має широке коло зв'язків: позитивні з «Соціальною взаємодією» ($r = 0,326^*$, $p \leq 0,05$), «Середній рівень використання соціальних мереж» ($r = 0,265^*$, $p \leq 0,05$), «Гіпертимним» ($r = 0,589^{**}$, $p \leq 0,01$), «Циклотимічним» ($r = 0,870^{**}$, $p \leq 0,01$), «Дистимічним» ($r = 0,581^{**}$, $p \leq 0,01$), «Трохи незадоволений життям» ($r = 0,306^*$, $p \leq 0,05$), «Певною мірою товариські» ($r = 0,474^*$, $p \leq 0,05$), і водночас негативні з «Застрягаючим типом» ($r = -0,712^{**}$, $p \leq 0,01$), «Демонстративним» ($r = -0,641^{**}$, $p \leq 0,01$), «Трохи задоволений життям» ($r = -0,308^*$, $p \leq 0,05$), «Нормальний рівень комунікативності» ($r = -0,367^*$, $p \leq 0,05$).

Циклотимічний тип також має численні кореляції, зокрема із «Емоційно залежними проявами» ($r = -0,497^*$, $p \leq 0,05$), «Гіпертимним» ($r = 0,344^*$, $p \leq 0,05$), «Застрягаючим» ($r = -0,917^{**}$, $p \leq 0,01$), «Емотивним» ($r = -0,493^*$, $p \leq 0,05$),

«Демонстративним» ($r = -0,467^*$, $p \leq 0,05$), «Збудливим» ($r = 0,455^*$, $p \leq 0,05$), «Дистимічним» ($r = -0,609^{**}$, $p \leq 0,01$), «Екзальтованим» ($r = 0,303^*$, $p \leq 0,05$), «Автономією» ($r = 0,329^*$, $p \leq 0,05$), «Самоприйняттям» ($r = 0,274^*$, $p \leq 0,05$), «Незадоволений життям» ($r = 0,340^*$, $p \leq 0,05$), «Трохи задоволений життям» ($r = -0,474^*$, $p \leq 0,05$), «Задоволений життям» ($r = -0,303^*$, $p \leq 0,05$), «Певною мірою товариський» ($r = 0,795^{**}$, $p \leq 0,01$), «Нормальний рівень комунікативності» ($r = -0,743^{**}$, $p \leq 0,01$).

Демонстративний тип негативно пов'язаний з «Соціальною взаємодією» ($r = -0,290^*$, $p \leq 0,05$), «Функціональним використанням» ($r = -0,304^*$, $p \leq 0,05$), «Середнім рівнем використання» ($r = -0,591^{**}$, $p \leq 0,01$), «Застрягаючим» ($r = -0,402^*$, $p \leq 0,05$), «Тривожним» ($r = -0,641^{**}$, $p \leq 0,01$), «Циклотимічним» ($r = -0,467^*$, $p \leq 0,05$), «Трохи незадоволений життям» ($r = -0,324^*$, $p \leq 0,05$), та позитивно з «Екзальтованим типом» ($r = 0,441^*$, $p \leq 0,05$), «Цілями в житті» ($r = 0,308^*$, $p \leq 0,05$).

Інші типи — Збудливий, Дистимічний, Екзальтований — також показали взаємозв'язки, що підтверджують багатовекторний вплив особистісної структури на цифрову поведінку. Наприклад, збудливий тип має сильний позитивний зв'язок із «Екзальтованим типом» ($r = 0,908^{**}$, $p \leq 0,01$) та негативний — з «Дистимічним» ($r = -0,787^{**}$, $p \leq 0,01$), «Нормальним рівнем комунікативності» ($r = -0,640^{**}$, $p \leq 0,01$).

У межах дослідження було проаналізовано систему кореляційних зв'язків між індикаторами психологічного благополуччя (у тому числі позитивного функціонування особистості, рівня задоволеності життям, автономії, самоприйняття тощо) та ключовими особистісними конструктами. Отримані результати підтвердили багатофакторний характер взаємозв'язків між цими змінними, дозволивши простежити психологічну структуру суб'єктивного благополуччя у молоді.

Зокрема, шкала «Позитивні відносини» продемонструвала позитивні кореляційні зв'язки з такими чинниками, як «Автономія» ($r = 0,465^*$, $p \leq 0,05$), «Управління середовищем» ($r = 0,444^*$, $p \leq 0,05$), «Самоприйняття» ($r = 0,554^{**}$,

$p \leq 0,01$), «Психологічне благополуччя» ($r = 0,710^{**}$, $p \leq 0,01$), «Низький рівень психологічного благополуччя» ($r = 0,667^{**}$, $p \leq 0,01$), «Середній рівень психологічного благополуччя» ($r = 0,679^{**}$, $p \leq 0,01$), «Трохи незадоволений життям» ($r = 0,283^*$, $p \leq 0,05$), та негативно — з «Задоволенням життям» ($r = -0,273^*$, $p \leq 0,05$). Ці зв'язки вказують на те, що позитивне соціальне функціонування (наявність доброзичливих, підтримувальних відносин) є сильним предиктором суб'єктивного відчуття психологічного ресурсу, дані представлені на рис 3.3.

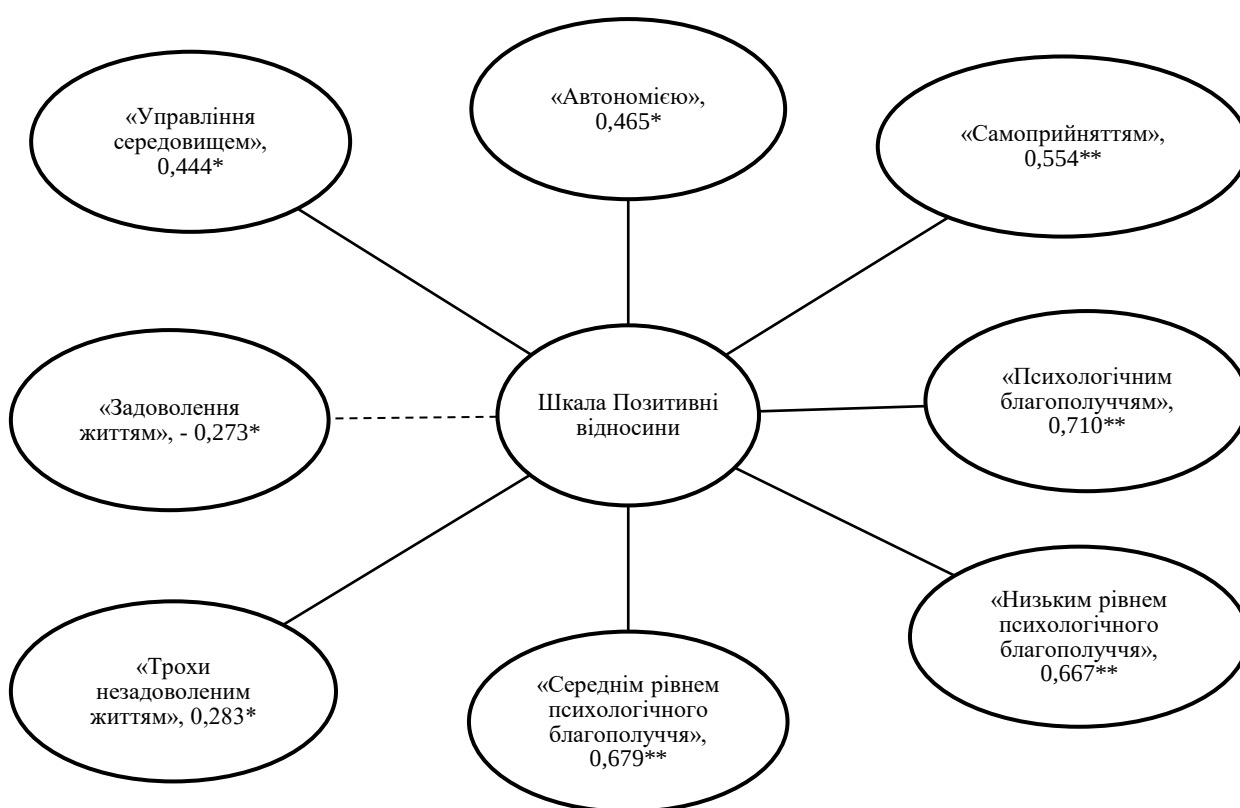


Рисунок 3.3 Кореляційна плеяда шкали «Позитивні відносини».

Шкала «Автономія» також продемонструвала тісну інтеграцію у структуру психологічного благополуччя. Зокрема, вона позитивно корелює з «Позитивними відносинами» ($r = 0,465^*$, $p \leq 0,05$), «Управлінням середовищем» ($r = 0,410^*$, $p \leq 0,05$), «Цілями в житті» ($r = 0,297^*$, $p \leq 0,05$), «Самоприйняттям» ($r = 0,741^{**}$, $p \leq 0,01$), «Психологічним благополуччям» ($r = 0,684^{**}$, $p \leq 0,01$), «Середнім рівнем психологічного благополуччя» ($r = 0,667^{**}$, $p \leq 0,01$), «Певною мірою товаришескими» ($r = 0,314^*$, $p \leq 0,05$), «Нормальним рівнем

комунікативності» ($r = 0,299^*$, $p \leq 0,05$), та негативно — з «Особистісним розвитком» ($r = -0,531^{**}$, $p \leq 0,01$) та «Низьким рівнем психологічного благополуччя» ($r = -0,661^{**}$, $p \leq 0,01$). Це демонструє, що автономна особистість здатна до саморегуляції та підтримання стабільного психологічного стану, дані представлені на рис 3.4

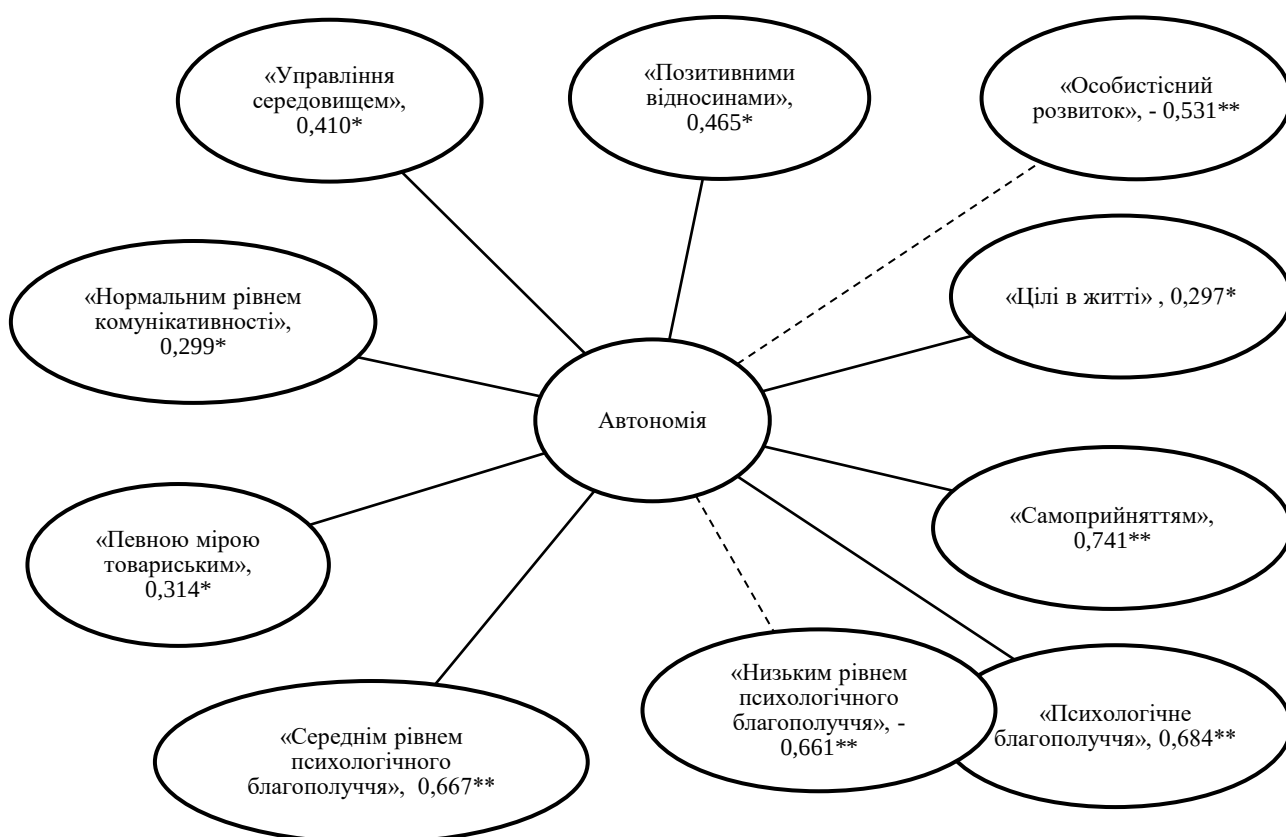


Рисунок 3.4 Результати кореляційної плеяди шкали «Автономія».

Окрему увагу заслуговує шкала «Психологічне благополуччя», яка позитивно корелює з «Позитивними відносинами» ($r = 0,710^{**}$, $p \leq 0,01$), «Автономією» ($r = 0,684^{**}$, $p \leq 0,01$), «Управлінням середовищем» ($r = 0,583^{**}$, $p \leq 0,01$), «Цілями в житті» ($r = 0,606^*$, $p \leq 0,01$), «Самосприйняттям» ($r = 0,798^{**}$, $p \leq 0,01$), «Середнім рівнем психологічного благополуччя» ($r = 0,942^{**}$, $p \leq 0,01$), «Трохи незадоволеним життям» ($r = 0,348^*$, $p \leq 0,05$), а також має зворотний зв'язок із «Задоволеністю життям» ($r = -0,275^*$, $p \leq 0,05$) та «Низьким рівнем психологічного благополуччя» ($r = -0,927^{**}$, $p \leq 0,01$). Ці дані свідчать про

глибоку взаємозалежність між емоційно-позитивним самосприйняттям, життєвими орієнтирами та загальним відчуттям психічного ресурсу, дані представлені на рис 3.5.

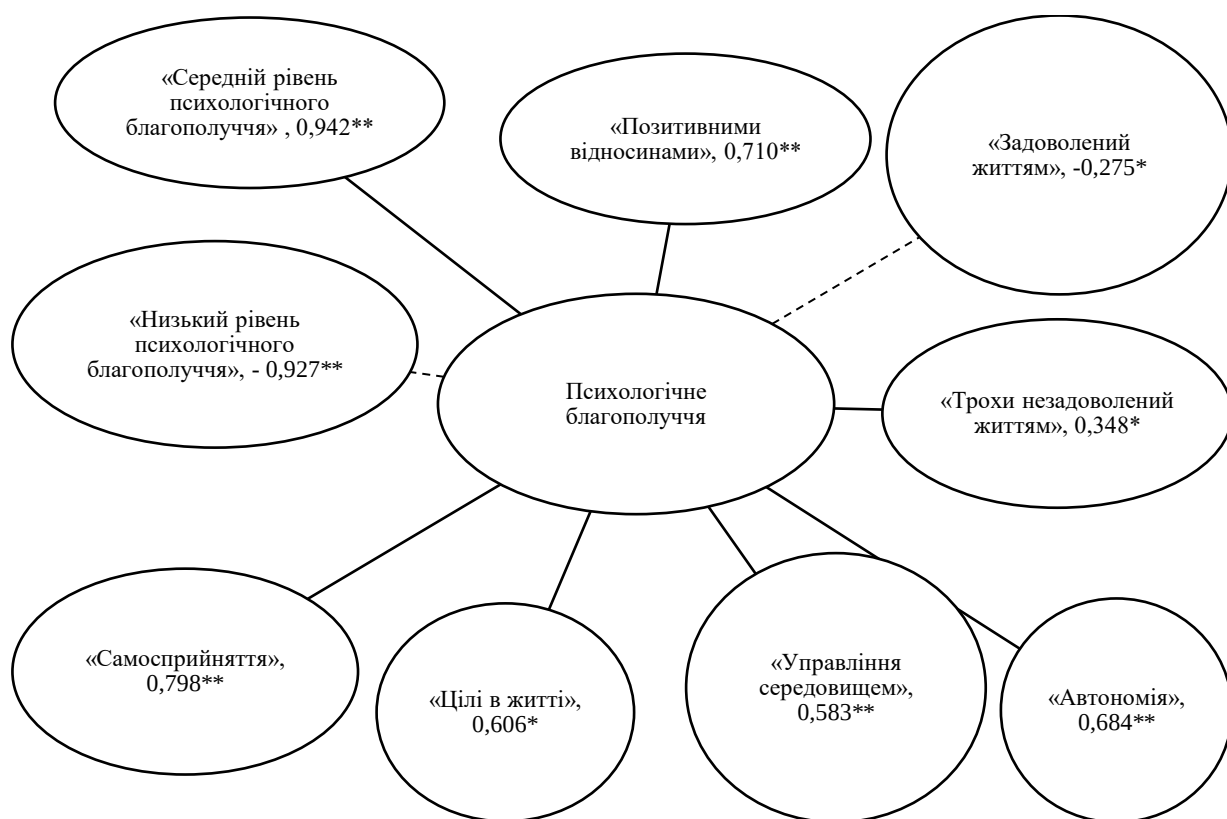


Рисунок 3.5 Результати кореляційної плеяди шкали «Психологічного благополуччя».

Низький рівень психологічного благополуччя, навпаки, демонструє очікувані негативні кореляції з усіма ключовими компонентами адаптивної особистості: «Позитивними відносинами» ($r = -0,667^{**}$, $p \leq 0,01$), «Автономією» ($r = -0,661^{**}$, $p \leq 0,05$), «Управлінням середовищем» ($r = -0,307^{*}$, $p \leq 0,05$), «Цілями в житті» ($r = -0,518^{**}$, $p \leq 0,01$), «Самосприйняттям» ($r = -0,839^{**}$, $p \leq 0,01$), «Психологічним благополуччям» ($r = -0,927^{**}$, $p \leq 0,01$), та «Трохи незадоволеним життям» ($r = -0,391^{*}$, $p \leq 0,05$). Отримані дані засвідчують, що низький рівень благополуччя тісно пов'язаний з внутрішньою нестабільністю, відсутністю самопідтримки та незадовільним соціальним середовищем.

У свою чергу, «Середній рівень психологічного благополуччя» має позитивні зв'язки з «Позитивними відносинами» ($r = 0,679^{**}$, $p \leq 0,01$), «Автономією» ($r = 0,667^{**}$, $p \leq 0,01$), «Управлінням середовищем» ($r = 0,345^{*}$, $p \leq 0,05$), «Цілями в житті» ($r = 0,606^{*}$, $p \leq 0,05$), «Самосприйняттям» ($r = 0,798^{**}$, $p \leq 0,01$), та «Трохи незадоволеним життям» ($r = 0,348^{*}$, $p \leq 0,05$).

$\leq 0,05$), «Цілями в житті» ($r = 0,526^{**}$, $p \leq 0,01$), «Самосприйняттям» ($r = 0,839^{**}$, $p \leq 0,01$), «Психологічним благополуччям» ($r = 0,942^{**}$, $p \leq 0,01$) та «Трохи незадоволеним життям» ($r = 0,365^*$, $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що навіть при середньому рівні благополуччя особистість здатна підтримувати базові життєві орієнтири, емпатію, рефлексію та загальну стабільність.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що психологічне благополуччя у юнацькому віці є багатовимірним конструктом, що тісно пов'язаний із якістю міжособистісних відносин, автономією, емоційною саморегуляцією, прийняттям себе та наявністю особистісних цілей. Отримані зв'язки дозволяють обґрунтовано стверджувати, що цілісний розвиток особистості та її цифрова поведінка невіддільні від внутрішнього психоемоційного ресурсу, що має ключове значення у формуванні адаптивної та здорової самоідентичності.

2.3 Програма психологічного тренінгу «Вплив соцмереж на психіку юнацтва: практичний тренінг для здорового користування»

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді. Юнацтво активно формує свою ідентичність у просторі, де «лайки», візуальний контент та постійна взаємодія створюють нову реальність. Проте водночас із можливостями самовираження та комунікації соцмережі несуть ризики: емоційна залежність, зниження самооцінки, викривлене сприйняття себе та навколишнього світу, надмірне порівняння, виснаження й фрагментація уваги.

У межах емпіричного дослідження було виявлено низку статистично значущих кореляцій, які лягли в основу цього тренінгу. Зокрема, високий рівень залученості до соціальних мереж пов'язаний із зниженням самоприйняття ($r = -0,520$, $p \leq 0,01$), автономії ($r = -0,347^*$, $p \leq 0,05$), функціонального використання ($r = -0,715^{**}$, $p \leq 0,01$) та психологічного благополуччя ($r = -0,489^*$, $p \leq 0,05$). Водночас, емоційна залежність значущо пов'язана з такими акцентуаціями

характеру, як емотивний тип ($r = 0,7335$, $p \leq 0,05$), дистимічний тип ($r = 0,290$, $p \leq 0,05$), а також негативно — із соціальною взаємодією ($r = - 0,586$, $p \leq 0,01$)**.

Інші результати показали, що середній рівень частоти використання соцмереж є оптимальним — він пов'язаний із функціональністю, гіпертимною активністю, комунікативністю та помірним емоційним навантаженням. Учасники з адекватною цифровою поведінкою виявили вищі рівні самосприйняття, психологічного благополуччя, автономії та цілеспрямованості.

Таким чином, актуальність створення психологічного тренінгу полягає у необхідності:

- сформувати в юнацтва усвідомлену модель поведінки у соціальних мережах;
- зменшити рівень емоційної залежності;
- розвинути внутрішню стабільність, самоприйняття та автономію;
- віднайти баланс між цифровим і реальним середовищем.

Програма побудована на принципах когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-підходу, символдрами та арт-терапії. Такий комплексний підхід дозволяє не лише усвідомити проблему, а й трансформувати патерни поведінки, вивільнити емоції, підвищити самооцінку й повернути контроль над цифровою присутністю.

Мета тренінгу: сформувати у підлітків та юнацтва здорові навички користування соціальними мережами, розвинути усвідомленість, критичне мислення, емоційну стійкість та самоприйняття в умовах цифрового середовища.

Завдання тренінгу:

1. Усвідомити особисті мотиви та емоційні потреби, що компенсуються через соцмережі.
2. Розпізнати вплив соціальних мереж на самооцінку, настрій, міжособистісні зв'язки.
3. Розвинути навички критичного мислення до віртуального контенту (образ тіла, успіху, «ідеального життя» тощо).

4. Навчитися емоційно регулювати вплив онлайн-взаємодій (лайки, коментарі, хейт).
5. Виробити особистий план здорового цифрового режиму.
6. Закріпити альтернативні форми самовираження поза мережею (через творчість, емоційну відкритість, спонтанність).

Практичне значення одержаних результатів: отримані результати можуть використовувати практичні психологи, а також науковці для здійснення діагностичної, просвітницько-профілактичної, консультативної роботи зі юнацьким віком у рамках даної проблематики.

Структура тренінгу:

Тривалість: 1 місяць;

Кількість занять: 8;

Частота: 2 рази на тиждень;

Тривалість: 2 години кожне заняття;

Формат: груповий, до 12–15 осіб;

Таблиця 2.3. - Структура тренінгу «Вплив соцмереж на психіку юнацтва: практичний тренінг для здорового користування»

Діагностичний блок	Тиждень 1 Заняття 1,2 «Знайомство» «Я і соцмережі: хто кого використовує?»	Знайомство, створення власних правил. Вправа знайомства «Цифрова візитівка»	25 хв
		Групова дискусія «Навіщо я в соцмережах?»	40 хв
		Арт-техніка «Мій онлайн-аватар»	30 хв
		Гештальт-вправа «Я з телефоном і без нього»	30 хв
		Завершальне коло – обговорення очікувань	20 хв

Продовження таблиці 2.3

		КПТ-техніка «Мої думки після виходу із соцмереж»	25 хв
		Символдрама «Онлайн-океан»	55+ хв
		Арт-вправа «Мої емоції в стрічці»	25 хв
		Домашнє завдання – цифровий щоденник	10 хв
Настановчий блок	Тиждень 2, Заняття 3,4 «Соцмережі й моя самооцінка»	КПТ-техніка «Думка → емоція → поведінка»	30-40 хв
		Арт-терапія «Дзеркало в Instagram»	30-40 хв
		Дискусія «Фільтри чи справжність?»	30 хв
		Гештальт-діалог «Я — свої підписки»	20 хв
		Символдрама «Образ мого реального «Я» (мотив Квітка)	55+ хв
		Вправа «Я без лайків» (рольова гра)	20 хв
		Домашнє завдання – цифрове спостереження за собою	15 хв
Корекційний блок	Тиждень 3, Заняття 5,6 «Емоційна залежність»	Арт-техніка: «Емоційний графік моєї стрічки»	25 хв
		КПТ-інструмент: «Коли я порівнюю себе з іншими — що в голові?»	30 хв

		Символдрама: «Затінений ліс хейту» — уявна зустріч із негативом (Мотив «Узлісся»)	55+ хв
		Гештальт-практика: «Пустий стілець»	До 10 хв на 1 учасника
		Групове обговорення: «Цифровий детокс: міф чи реальність?».	25 хв
Блок оцінки ефективності корекційного впливу	Тиждень 4, Заняття 7,8 «Мій ресурс і баланс»	КПТ-аналіз: три «тригери» мого залипання	30 хв
		Символдрама: Мотив «Гора»	55+ хв
		Вправа: «Особистий договір із собою: як я взаємодію з мережею»	30 хв
		Арт-карта: «Мої ресурси офлайн»	30 хв
		Обмін символами підтримки (арт-ритуал)	30 хв

Хід роботи даного тренінгу представлено у додатку Б.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено ґрунтовне емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення зв'язку між особливостями використання соціальних мереж і рівнем психологічного благополуччя осіб юнацького віку. Дослідження проводилось на вибірці із 55 особистостей віком від 16 до 21 року, використовуючи сучасний психодіагностичний інструментарій. Зокрема, було застосовано такі методики: методику діагностики акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека, шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, шкалу задоволеності життям (SMLS), тест на інтернет-залежність К. Янга, методику визначення рівня комунікабельності В. Ряховського, а також авторська анкета «Визначення частоти використання соціальних мереж».

Статистична обробка даних проводилась за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, що дозволило виявити численні значущі кореляційні зв'язки. Зокрема, встановлено, що високий рівень залученості у соцмережі має негативний зв'язок із функціональним використанням ($r = -0,715^{**}$, $p \leq 0,01$), а також із шкалами психологічного благополуччя, такими як «Автономія» ($r = 0,332^{*}$, $p \leq 0,05$), «Самоприйняття» ($r = 0,418^{*}$, $p \leq 0,05$), «Середній рівень психологічного благополуччя» ($r = 0,461^{*}$, $p \leq 0,05$), що вказує на суттєвий вплив цифрового середовища на базові складові емоційного стану юнацтва. Також були виявлені взаємозв'язки між соціальною взаємодією, типами акцентуацій (гіпертимний, тривожний, демонстративний), рівнями життєвої задоволеності та ознаками психологічної дезадаптації.

Результати підтвердили гіпотезу про те, що існує статистично значущий взаємозв'язок між особливостями користування соціальними мережами та рівнем психологічного благополуччя молоді. Виявлені кореляції засвідчують, що надмірне використання соцмереж може бути пов'язане зі зниженням рівня автономії, самооцінки, життєвої задоволеності, а також з проявами емоційної залежності, низької комунікабельності та дистимічних рис характеру. Особливо важливо, що спостерігалися також негативні зв'язки між функціональним

використанням соцмереж і такими факторами, як самосприйняття, автономія, позитивні відносини, цілі в житті.

У зв'язку з отриманими результатами було розроблено програму психологічного тренінгу «Вплив соцмереж на психіку юнацтва: практичний тренінг для здорового користування», яка тривала один місяць, включала 8 занять (по 2 рази на тиждень) і поєднувала елементи когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-підходу, символдрами та арт терапії. Метою тренінгу було формування навичок здорового користування соціальними мережами, збереження емоційного ресурсу та розвитку усвідомленого сприйняття онлайн-комунікацій.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують актуальність проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя. Отримані дані можуть стати основою для подальшої психопрофілактики та психоедукації молоді. Запропонований тренінг має потенціал до впровадження в освітні та молодіжні заклади з метою підтримки ментального здоров'я юнацтва в умовах інформаційного перевантаження.

ВИСНОВКИ

1. У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену психологічного благополуччя (К. Ріфф, Е. Дінер, І. Бех, Т. Титаренко), особливостей соціального середовища юнацького віку (Д. Ельконін, Г. Костюк) та ролі соціальних мереж у формуванні самоідентичності. Визначено, що використання соцмереж може як позитивно впливати на адаптацію молоді, розширюючи її соціальний простір, так і призводити до психологічної залежності, втрати емоційної стабільності та зниження життєвої задоволеності.

2. У другому розділі проведено емпіричне дослідження, яке охоплювало аналіз психологічного благополуччя та особливостей цифрової поведінки молоді віком від 16 до 21 віку, обсяг опитуваних 55 осіб. Дослідження реалізовано за допомогою таких методик: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, методика К. Леонгарда–Г. Шмішека, шкала задоволеності життям Е. Дінера, тест інтернет-залежності К. Янга, авторська анкета «Визначення частоти використання соціальних мереж», методика комунікабельності В. Ряховського.

Отримані результати дозволили виявити ряд значущих кореляцій, які пролили світло на глибинні зв'язки між цифровою поведінкою та станом особистості. Зокрема, було зафіксовано негативні зв'язки між рівнем залученості в соціальні мережі та функціональним використанням ($r = -0,715^{**}$, $p \leq 0,01$), самоприйняттям ($r = -0,520^{**}$, $p \leq 0,01$), автономією ($r = -0,347^{*}$, $p \leq 0,05$), психологічним благополуччям ($r = -0,489^{*}$, $p \leq 0,05$). Водночас позитивні зв'язки з рівнем середнього користування ($r = 0,528^{**}$) та соціальною взаємодією ($r = 0,589^{**}$) підтверджують важливість збалансованого підходу до онлайн-активності.

Також було встановлено зв'язки між емоційною залежністю та акцентуаціями характеру, зокрема емотивним ($r = 0,7335^{*}$, $p \leq 0,05$), дистимічним ($r = 0,290^{*}$, $p \leq 0,05$), екзальованим типами, а також між тривожністю, незадоволеністю життям і надмірним залученням до цифрового

середовища. Це свідчить про те, що соціальні мережі нерідко використовуються як спосіб емоційного уникнення або компенсації внутрішнього напруження.

На основі отриманих результатів було перевірено гіпотезу дослідження, яка полягала в припущенні про наявність зв'язку між активністю в соціальних мережах і станом психологічного благополуччя. Гіпотеза знайшла своє підтвердження: надмірне або несвідоме користування соцмережами пов'язане зі зниженням рівня автономії, життєвої задоволеності, самосприйняття та зростанням емоційної вразливості.

3. З метою психопрофілактики та зниження ризиків, обумовлених цифровим перенасиченням, у третьому розділі було розроблено психологічний тренінг «Вплив соцмереж на психіку юнацтва: практичний тренінг для здорового користування». Програма розрахована на 1 місяць і складається із 8 занять по 2 години. Вона включає елементи когнітивно-поведінкової терапії (усвідомлення цифрових тригерів, розпізнавання автоматичних думок), гештальт-підходу (робота з образом «цифрового Я»), символдрами (візуалізація ресурсного стану) та арт-терапії (колажі, малюнки, створення персональних символів). Завершальне заняття містило ритуал обміну символами підтримки, який посилив емоційний ефект та згуртував учасників.

Таким чином, кваліфікаційна робота не лише дозволила виявити важливі психологічні закономірності цифрового впливу, а й має значну прикладну цінність. Результати дослідження можуть бути використані фахівцями-психологами, педагогами, кураторами студентських груп, консультантами з цифрової гігієни. Формування навичок усвідомленого користування соцмережами, розвитку автономії та саморефлексії є необхідною умовою збереження психічного здоров'я молодого покоління в умовах викликів XXI століття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоус О. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
2. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2018. Т. 23, Вип. 2. С. 58-65.
3. Говорун Т. В. Гендерна психологія : навч. пос. для студ. вищ. навч. Київ: Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с.
4. Гуманізм. Трансгуманізм. Постгуманізм : матеріали доповідей та виступів Міжнародної науково-теоретичної конференції, м. Суми, 19-20 квітня 2013 р. Суми : СумДУ, 2013. С. 16-18.
5. Жиловська Т. Л. Основи символдрами : навч. посіб. Хмельницький, 2025. 265 с.
6. Зазимко, О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. *Досвід особистості: теорія і практика* : зб. матеріалів ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (27–28 лютого 2020 р., м. Ніжин). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 73–78.
7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод посібник .Ч .1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
8. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
9. Карпенко, Є. В. Основи психотренінгу Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 92 с.
10. Ковальчук Ю. В. Формування психологічної стійкості у фахівців екстремального профілю . Актуальні проблеми психології. 2023. №1. С. 45-56.
11. Корсікова, К. Г. Освітні можливості соціальних мереж у процесі навчання майбутніх педагогів. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 12, т. 1. С. 115–118.

12. Костіна Т.О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. *Габітус*. 2020. Вип. 12. Том 2. С. 155–159.
13. Ліхи. Р.Л. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта. Київ. : «Науковий Світ», 2023. 748 с.
14. Медіаспоживання українців в умовах повномасштабної війни: опитування ОПОРИ. Київ: Громадянська мережа ОПОРА, 2023. URL: https://opora.ua.org/polit_ad/mediaspozhyvannia-ukrayintsiv-v-umovakh-povnomasshtabnoyi-viini-opituvannia-opori-24068 (дата звернення 01.04.2025).
15. Перлз, Ф. Полстер Е., Полстер. М. Навички гештальт-терапії. Київ: SoulBooks, 2024. 320 с.
16. Павелків Р.В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 470 с.
17. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. URL: <https://www.academia.edu/33340231>. дата звернення 05.04.2025).
18. Попіль М.І. Психологічні проблеми спілкування. Тексти лекцій. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. 270 с.
19. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ : II Міжнар. наук.-практ. конф., 7–8 жовтня 2021 р. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2021. 96 с.
20. Савіцина, Є. В. Бабатіна С. І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.). Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2020. С. 316–319.
21. Самохвалова, А. Г. Акцентуації характеру як фактор ускладненого спілкування підлітків. *Вісник КДУ. Психологія. Соціокінетика*. Київ, 2013. № 4. С. 47–53.

22. Сергєєнкова, О. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
23. Сердюк, Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Т. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Київ, Вип. 17. С. 124–133.
24. Сердюк, Л. З. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2(12). С. 147–159.
25. Соціальна мережа. ВУЕ. URL: https://vue.gov.ua/Соціальна_мережа (дата звернення: 07.03.2025).
26. Соціальна мережа – Вікіпедія. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Соціальна_мережа (дата звернення: 07.03.2025).
27. Соціальні мережі Інтернет як агент соціалізації молоді / Т. О. Галіч // Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління. — 2014. — Т. 15, вип. 281. — С. 250–256. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpdduuu_2014_15_281_34 (дата звернення: 17.03.2025).
28. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. 8 с. URL: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2023> (дата звернення: 23.03.2025).
29. Уркаєв В. С., Плєскач Б. В. Модифікація опитувальника К. Янг для діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія та психотерапія : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Київ, 2020. Т. 3, вип. 16. С. 190–210.
30. Широких А. О. Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці : дис. ... д-ра філософії : 053. Рівне, 2020. 223 с.
31. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 985, вип. 48. С. 46–49.

32. Яковенко О. В. Психологічне благополуччя як особистісний феномен. Наукові записки НаУКМА. Психологія. 2018. Вип. 1. С. 97–100.
33. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали IX Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, 15–16 квітня 2021 р. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417.
34. Aboujaoude E., Koran L. M., Gamel N., Large M. D., Serpe R. T. Potential markers for problematic Internet use: A telephone survey of 2,513 adults // CNS Spectrums. 2006. Vol. 11. p. 750–755. URL: http://mbldownloads.com/1006CNS_Koran_CME.pdf (date of access: 06.04.2025)
35. An J., Sun Y., Wan Y., Chen J., Wang X., Tao F. Associations between problematic internet use and adolescents' physical and psychological symptoms: Possible role of sleep quality // Journal of Addiction Medicine. 2014. Vol. 8. P. 282–287.
36. Przybylski A. K., Weinstein N. Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. Journal of Social and Personal Relationships. 2012. URL: [10.1177/0265407512453827](https://doi.org/10.1177/0265407512453827) (date of access: 12.04.2025)
37. Berger J. A., Buechel E. Facebook Therapy? Why Do People Share Self-Relevant Content Online? 2012. URL: <https://ssrn.com/abstract=2013148> (date of access: 18.03.2025)
38. Computers in Human Behavior URL: <https://www.sciencedirect.com/journal/computers-in-human-behavior> (date of access: 10.03.2025)
39. Connell R. Gender and Power. Society, the Person and Sexual Politics. Cambridge : Polity Press, 1987. 142 p.
40. Coviello L., Sohn Y., Kramer A. D. I. та ін. Виявлення емоційного зараження в масових соціальних мережах . PLoS ONE. 2014. Vol. 9(3): e90315. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090315>

41. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York : W. W. Norton & Company, 1950.
42. Gil de Zúñiga H., Diehl T., Huber B., Liu J. Personality traits and social media use in 20 countries // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2017. Vol. 20, № 9. P. 540–552.
43. Hampton K. N. та ін. Core Networks, Social Isolation, and New Media // *Information, Communication & Society*. 2011. Vol. 14, № 1. P. 130–155.
44. *Journal of Happiness Studies*. 2018. Vol. 19. P. 99–122. URL:<https://doi.org/10.1007/s10902-016-9808-z> (date of access: 11.04.2025)
45. Kashliuk Y. I. Main factors influencing personality's psychological well-being // *Problems of Modern Psychology*. Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. Issue 34. P. 170–186.
46. Kimmel M. *The Gendered Society*. New York : Oxford University Press, 2011. 472 p.
47. Kross E. та ін. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults // *PLoS ONE*. 2013. Vol. 8(8): e69841. URL:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841> (date of access: 04.04.2025)
48. Lansdall-Welfare T., Dzogang F., Cristianini N. Content-based analysis of online social networks in 140 characters // *EPJ Data Science* URL: <https://epjdatascience.springeropen.com/articles/10.1140/epjds/s13688-017-0110-z> (date of access: 14.03.2025)
49. Lucas R. E. *Personality and Subjective Well-Being* // *Handbook of Personality: Theory and Research*. 3rd ed. New York – London : Guilford Press, 2010. P. 795–814.
50. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row Publishers, 1954.
51. Muise A., Christofides E., Desmarais S. More information than you ever wanted: does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? // *Cyberpsychology and Behavior*. 2009. Vol. 12(4). P. 441–444. URL: [10.1089/cpb.2008.0263](https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263) (date of access: 20.04.2025)

52. Psychology of Popular Media Culture. 2012. Vol. 1(2). P. 72–86. URL: 10.1037/a0027512 (date of access: 09.03.2025)
53. Radko O. V. The phenomenon of psychological well-being personality in modern psychology and its components: a theoretical model // Science and Education. 2021. Vol. 4(92). P. 45–52.
54. Reece A. G., Danforth C. M. Instagram photos reveal predictive markers of depression // EPJ Data Science. 2017. Vol. 6. Article number: 15. URL: <https://doi.org/10.1140/epjds/s13688-017-0110-z> (date of access: 08.03.2025)
55. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological wellbeing revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69(4). P. 719–727. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719> (date of access: 06.03.2025)
56. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research // Psychotherapy and Psychosomatics. 1996. Vol. 65(1). P. 14–23. URL: <https://doi.org/10.1159/000289026> (date of access: 09.03.2025)
57. Savelyuk N. Psychological well-being of student youth: a comparative analysis in the covid and war contexts // Psychological Prospects Journal. 2022. No. 39. P. 322–340.
58. Freud S. Studienausgabe, Band I, «Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse» und «Neue Folge». Frankfurt am Main : S. Fischer Verlag GmbH, 1989.
59. Primack B. A. та ін. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. // American Journal of Preventive Medicine. URL: 10.1016/j.amepre.2017.01.010 (date of access: 11.03.2025)
60. Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Mykhaylyshyn U. B., de Matos M. G. Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions // International Journal of Science Annals. 2023. Vol. 6, No. 1. P. 22–30. URL: <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7> (date of access: 27.04.2025)

61. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. 2011. Vol. 96, Issue 3. P. E463–E472. URL: <https://doi.org/10.1210/jc.2010-2098> (date of access: 08.04.2025)
62. Vitters J. Subjective well-being versus self-actualization: Using the flow-simplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life // Social Indicators Research. 2004. Vol. 65, No. 3. P. 299–331. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/53/34> (date of access: 15.03.2025)
63. Wu J., Srite M. Benign Envy, Social Media, and Culture // DIGIT 2015 Proceedings. 2015. No. 1. URL: <http://aisel.aisnet.org/digit2015/1> (date of access: 25.03.2025)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторська анкета «Визначення частоти використання соціальних мереж»

Оберіть будь ласка «так» або «ні».

1. Чи використовуєте ви соціальні мережі щодня?
2. Чи маєте ви профіль у декількох соціальних мережах?
3. Чи публікуєте ви власний контент (фото, відео, дописи) у соціальних мережах?
4. Чи спілкуєтеся ви з друзями через соціальні мережі?
5. Чи використовуєте ви соціальні мережі для роботи або навчання?
6. Чи купували ви товари або послуги, натрапивши на них у соціальних мережах?
7. Чи залишаєте ви коментарі під публікаціями в соціальних мережах?
8. Чи використовуєте ви соціальні мережі для знайомств?
9. Чи витрачаєте ви більше години на день на соціальні мережі?
10. Чи довіряєте ви інформації, яку бачите в соціальних мережах?
11. Чи використовуєте ви соціальні мережі для пошуку інформації?
12. Чи брали ви участь у конкурсах або розіграшах у соціальних мережах?
13. Чи відвідуєте ви соціальні мережі вночі?
14. Чи впливає використання соціальних мереж на ваш настрій?
15. Чи відчуваєте ви залежність від соціальних мереж?
16. Чи відмовлялися ви свідомо від використання соціальних мереж на певний час?
17. Чи встановлюєте ви собі часові обмеження на використання соціальних мереж?
18. Чи використовуєте ви соціальні мережі під час виконання інших справ (робота, навчання, домашні обов'язки)?
19. Чи змінювався ваш середній час використання соціальних мереж протягом останнього року?

20. Чи змогли би ви повністю відмовитися від соціальних мереж?

Інтерпретація:

За кожне «так» - 1 бал, за кожне «ні» - 0.

- Шкала «Рівень залученості» – 1, 2, 9, 19;
- Шкала «Соціальна взаємодія» – 3, 4, 6, 7, 12;
- Шкала «Функціональне використання» – 5, 6, 10, 11;
- Шкала «Емоційно-залежні прояви» – 13, 14, 15;

Загальний бал визначення частоти використання соцмереж:

- 0–7 Низький рівень;
- 8–14 Середній рівень;
- 15–20 Високий рівень.

Тренінг «Вплив соцмереж на психіку юнацтва: практичний тренінг для здорового користування»

Хід роботи:

Тиждень 1: «Я і соцмережі: хто кого використовує?»

Ціль: усвідомити своє місце у віртуальному просторі, сформувати базу для подальшої роботи.

Перед початком першого заняття, важливо обрати власні правила тренінгу, обговорити усі нюанси у взаємодії.

Заняття 1:

- Знайомство. Під час даного етапу група знайомиться між собою, створює власні правила групи, обговорює комфорті для кожного умови.

- Вправа знайомства: «Цифрова візитівка»;

Мета: познайомити учасників через метафору онлайн-профілю.

Опис: кожен створює візитку з «нікнеймом», «сторіз про себе», «улюблений додаток», «3 емоції, які викликають соцмережі».

Матеріали: кольоровий папір, маркери.

Час: 25 хв.

Ефект: неформальне знайомство, запуск теми.

- Групова дискусія: «Навіщо я в соцмережах?»;

Мета: кожен із учасників повинен зрозуміти, що для нього соціальні мережі.

Опис: Кожен по черзі висловлюється на тему «нащо мені соціальні мережі»?

Час: 40 хв.

- Арт-техніка: «Мій онлайн-аватар»;

Мета: відобразити, яким учасник постає у соцмережах.;

Опис: учасникам пропонується намалювати малюнок або колаж свого віртуального образу: одяг, емоції, стиль постів.

Матеріали: олівці, фломастери, журнали, клей.

Час: 30 хв.

Ефект: рефлексія розриву між реальним і віртуальним «Я».

- Гештальт-вправа: «Я з телефоном і без нього» [15];

Мета: виявити емоційну залежність від гаджета.

Опис: учасникам пропонується уявляє себе в ситуації з телефоном і без нього, порівнює думки, тілесні відчуття.

Форма: усна.

Час: 30 хв.

Ефект: усвідомлення прихованих тригерів користування.

- Завершення: обговорення очікувань.

Заняття 2:

- КПТ-техніка: «Мої думки після виходу із соцмереж – що я відчуваю?» [13].

Мета: навчити відстежувати автоматичні думки після користування мережею.

Опис: учасники прописують такі пункти:

- Подія (що бачив),
- Думка,
- Емоція,
- Поведінка.

Після того, як вони виписали їх собі, ведеться обговорення, дискусія над кожним пунктом.

Час: 25 хв.

Ефект: розвиток критичного мислення та емоційної обізнаності.

- Символдрама: «Онлайн-океан» — уявна подорож крізь інформаційні потоки.

Мета: уявити власне «перебування в інтернеті» як подорож.

Опис: для початку входження у цей мотив, учасникам пропонується релаксація, після чого учасники із закритими очима проходять уявний шлях крізь море інформації, хвилі — емоції, течії — тренди.

Час: 55 хв. + обговорення

Ефект: підвищення усвідомленості, метафоричне бачення впливу.

Релаксація

Сядьте будь ласка, зручніше. Відчуйте опору під собою, кожен точку дотику до опори. Відчуйте спинку крісла, на яку можна опертися. Поставте зручніше ноги, відчуйте ногами підлогу. Руки покладіть зручніше. Ший, голову розташуйте так, щоб вам було зручно і приємно уявляти образи. Заплющте, будь ласка очі і спробуйте розслабитися. Розслабитися, зняти напругу – так, ніби вам хотілося б трохи подрімати. Почніть розслаблятися з м'язів плечей. Спробуйте відчуті як плечі стають важкими, теплими і розслабленими. Плечі важкі і теплі. Важкі і теплі. Розслабляється кожен палець на руках – руки розслаблені, провисли, аж до кінчиків пальців. А тепер зверніть увагу на те, як ви дихаєте, - дихання стає вільним і рівним. Вільним і рівним. Вам легко і приємно дихається. Спробуйте відчуті приємне тепло в грудях, тепло в ділянці сонячного сплетіння, тепло в животі. Уявіть, як тепло з живота опускається в ноги, відчуйте, як розслабляється верхня частина ніг, розслабляються коліна, розслабляються гомілки. Ступні стають важкими і теплими. Ступні важкі і теплі. Важкі і теплі. Відчуйте п'яти, пальці ніг. Ноги розслаблені. Тепер зверніть увагу на спину: відчуйте, як розслабляється поясниця, середина спини між лопатками, верхня частина спини. Вся спина розслаблена. Розслабляється шия, потилиця. Голова розслаблена. Розслабляється тім'я, скроні. Розслабляється чоло, обличчя. Відчуйте свої щоки, відчуйте вилиці, підборіддя. Нижня частина підборіддя стає важкою, губи розслаблені, язик теплий. Розслабляється ніс і очі – повіки важчають, вії злипаються, очі розслаблені.

Після розслаблення розпочинається мотив.

Мотив «Онлайн-океан»

Уявіть собі який-небудь океан. Будь-який океан, який ви колись бачили, який малює вам ваша уява. Чи будь-який інший образ. Все, що ви

собі уявите - добре. Ми можемо працювати з будь-яким образом. Коли щось виникне у вашій уяві, почніть про це розповідати (опис океану учасником).

Зверніть увагу на те, яке враження справляє на вас океан. Які почуття він у вас викликає?

Що ви відчуваєте, дивлячись на океан?

Який він на вигляд? Якщо можете, торкніться його. Які на дотик він? Якого кольору?

Спробуйте заглянути в серединку океану. Як виглядає він із середини? Що там є?

Що ви відчуваєте?

Чи відчуваєте запах океану?

Спробуйте торкнутися океану.

Який він на дотик?

Спробуйте торкнутися верхньої і нижньої частини океану, порівняйте їх на дотик.

А тепер подивіться, де розташована океан? У якому місці?

Що є навколо океану?

Як вам здається, яка зараз пора року? Який це місяць?

Яка погода? Температура повітря за відчуттями?

Котра приблизно година? Яка це пора доби: ранок, полудень, вечір, ніч?

Які звуки? Які запахи?

Як ви себе відчуваєте? Який у вас настрій?

На скільки років ви себе відчуваєте в образі?

Як ви одягнуті? (важливо детально розпитати про відчуття від одягу в талії, плечах, грудях).

Що є у вас на ногах? Як ви відчуваєте своє взуття?

Чи є ще щось навколо?

А тепер подивіться знову на ваш океан.

Що вам зараз хотілося б зробити з ним?

Можна було би на цьому попрощатися з образом? Якщо хочеться щось зробити на завершення в образі, то зробіть це. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи. Почніть повільно віддаляти образ у своїй уяві. І коли будете готові, стисніть руки в кулаки, сильно потягніться - вперед і вгору - і повільно розплющуйте очі.

Після цього кожен із групи малює малюнок, та відповідає на питання, які є для подальшого обговорення. Ділиться своїм внутрішнім переживанням, а також після цього йде обговорення малюнків.

Подальше обговорення образу:

Як ви себе зараз відчуваєте?

Що було самим приємним в образі?

Чи було в образі щось таке, що вас здивувало, щось неочікуване для вас?

Чи було щось неприємне в образі? Що саме?

Що було найважливішим в образі?

Що викликало найсильніші почуття?

Що ще привернуло вашу увагу в образі?

Що ще ви б хотіли розповісти про свій образ?

- Арт-вправа: «Мої емоції в стрічці»

Мета: візуалізувати емоції, що виникають під час скролінгу.

Опис: пропонуємо учасникам намалювати криву, яка відображає зміну настрою під час перегляду контенту.

Матеріали: лінії, кольори.

Час: 25 хв.

Ефект: ідентифікація «токсичних» і «ресурсних» типів контенту.

- Домашнє завдання: виявити найбільш активні програми у житті та поставити обмеження на них, записати враження

Тиждень 2: «Соцмережі й моя самооцінка»

Ціль: дослідити, як мережі впливають на образ себе, тіло, самоцінність.

Заняття 3:

- Техніка КПТ: «Думка → емоція → поведінка» (на прикладі постів інших людей) [13];

Мета: проаналізувати та знайти проблемні патерни;

Опис: пропонуємо учасникам прописати такі пункти:

Труднощі з минулого;

Думки про себе, інших і пережитий досвід;

Непродуктивні спроби впоратись із ситуацією.

Після того, як кожен прописав дані пункти він заповнює їх, згадуючи, що саме у дописах інших людей його зачіпає.

Матеріали: папір А4, олівці, фломастери, ручки.

Час: 30–40 хв.

Ефект: підвищення самосвідомості.

- Арт-терапія: «Дзеркало в Instagram» (малюнок — як я себе бачу онлайн і в реальності) [9];

Мета: проаналізувати сприйняття себе онлайн і офлайн.

Опис: пропонуємо учасникам намалювати два портрети — «я в соцмережі» і «я насправді», з подальшим обговоренням.

Матеріали: папір А4, олівці, фломастери.

Час: 30–40 хв.

Ефект: підвищення самосвідомості, робота з самооцінкою.

- Дискусія: «Фільтри чи справжність?»;

Мета: виявити захисні механізми.

Опис: пропонуємо учасникам дебати на тему «Фільтр чи справжність?»

Час: 30 хв.

- Гештальт-діалог: «Я — свої підписки».

Мета: дослідити, як на особистість впливають блогери, контент.

Опис: Учасникам пропонується на вибір 3-х підписок — діалог із ними: «Що ти мені даєш? Чому я з тобою?»

Форма: усно або письмово.

Час: 20 хв.

Ефект: усвідомлення зовнішніх впливів на «Я-образ».

Заняття 4:

- Символдрама: «Образ мого реального «Я» (Мотив Квітка)[5];

Мета: знайти справжній внутрішній образ себе, отримання ресурсного підживлення (наповнення енергією), задоволення архаїчних потреб, психотерапевтична мета - підтримувальні, «допоміжні» дії в образі квітки, емоційна корекція.

Опис: учасники після релаксації та входу в мотив уявляють квітку, з подальшим малюнком/описом.

Час: 55 хв + обговорення.

Ефект: інтеграція реального й уявного образу себе.

Мотив «Квітка»

Уявіть собі яку-небудь квітку. Будь-яку квітку, яку ви колись бачили, яку малює вам ваша уява. Чи будь-який інший образ. Все, що ви собі уявите, - добре. ми можемо працювати з будь-яким образом. Коли щось виникне у вашій уяві, почніть про це розповідати (опис квітки пацієнтом).

Зверніть увагу на те, яке враження справляє на вас квітка. Які почуття вона у вас викликає?

Що ви відчуваєте, дивлячись на квітку?

Яка чашечка у квітки? Якщо можете, торкніться її. Які на дотик пелюстки? Якого кольору пелюстки?

Спробуйте заглянути в серединку квітки. Як виглядає ця серединка? Що там є?

Спробуйте торкнутися кінчиком пальця серединки квітки.

Що ви відчуваєте?

Чи відчуваєте запах квітки?

Спробуйте торкнутися стебла квітки. Яке воно на дотик?

Якої товщини і пружності стебло?

Торкніться листків, які вони на дотик? Спробуйте торкнутися верхньої і нижньої частини листка, порівняйте їх на дотик.

А тепер подивіться, де розташована квітка? У якому місці?

Що є навколо квітки?

Як вам здається, яка зараз пора року? Який це місяць?

Яка погода? Температура повітря за відчуттями?

Котра приблизно година? Яка це пора доби: ранок, полудень, вечір, ніч?

Які звуки? Які запахи?

Як ви себе відчуваєте? Який у вас настрій?

На скільки років ви себе відчуваєте в образі?

Як ви одягнуті? (важливо детально розпитати про відчуття від одягу в талії, плечах, грудях).

Що є у вас на ногах? Як ви відчуваєте своє взуття?

Чи є ще щось навколо?

А тепер подивіться знову на вашу квітку.

Що вам зараз хотілося б зробити з нею?

Можна було би на цьому попрощатися з образом? Якщо хочеться щось зробити на завершення в образі, то зробіть це. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи. Почніть повільно віддаляти образ у своїй уяві. І коли будете готові, стисніть руки в кулаки, сильно потягніться - вперед і вгору - і повільно розплющуйте очі.

Після цього кожен із групи малює малюнок, та відповідає на питання, які є для подальшого обговорення. Ділиться своїм внутрішнім переживанням, а також після цього йде обговорення малюнків.

Подальше обговорення образу:

Як ви себе зараз відчуваєте?

Що було самим приємним в образі?

Чи було в образі щось таке, що вас здивувало, щось неочікуване для вас?

Чи було щось неприємне в образі? Що саме?

Що було найважливішим в образі?

Що викликало найсильніші почуття?

Що ще привернуло вашу увагу в образі?

Що ще ви б хотіли розповісти про свій образ?

- Вправа «Я без лайків» — рольове моделювання ситуації;

Мета: дослідити залежність від оцінки.

Опис: учасник презентує себе (мовлення, пост) — інші не реагують.

Порівняння з реакцією, коли «лайки» є.

Час: 20 хв.

Ефект: досвід емоційної незалежності від схвалення.

- Техніка «3 правди про мене» — груповий зворотний зв'язок.

Мета: представлення себе щирого, справжнього.

Час: 15 хв.

Опис: кожен з учасників по черзі називає три правди про себе, а інші учасники всієї цієї момент повинні запам'ятати це.

Тиждень 3: «Як соцмережі управляють емоціями»

Ціль: навчити учасників розпізнавати і регулювати емоції, пов'язані з онлайн-досвідом.

Заняття 5:

- Арт-техніка: «Емоційний графік моєї стрічки» [8];

Мета: візуалізувати емоції, що виникають під час скролінгу.

Опис: учасник малює криву, яка відображає зміну настрою під час перегляду контенту, порівнюємо її із вправою, яка була іншого тижня.

Матеріали: лінії, кольори.

Час: 25 хв.

Ефект: ідентифікація «токсичних» і «ресурсних» типів контенту.

- КПТ-інструмент: «Коли я порівнюю себе з іншими — що в голові?» [13];

Мета: визначити думки які виникають під час перегляду стрічки.

Опис: учасник записує такі пункти, після чого заповнює їх:

Думка- короткострокові переваги і недоліки-Довгострокові переваги і недоліки.

Матеріали: ручки, листки А4.

Час: 30 хв.

- Символдрама: «Затінений ліс хейту» — уявна зустріч із негативом (Мотив «Узлісся») [5];

Мета: уявна зустріч із страхом.

Час: 55 хв+ обговорення;

Опис: учасникам пропонують розслаблення, після чого розпочинається мотив.

1. Уявіть собі який-небудь луг: будь-який луг, який ви колись бачили, чи луг, який намалює вам ваша уява. Або будь-який інший образ.

Все, що ви собі уявите, - добре; ми можемо працювати з будь-яким образом. Коли щось виникне у вашій уяві, почніть про це розповідати (опис луку пацієнтом).

Як вам здається, яка зараз пора року? Який це місяць?

Яка погода? Температура повітря за відчуттями?

Котра приблизно година? Яка це пора доби: ранок, полудень, вечір, ніч?

Які звуки? Які запахи?

Як ви себе відчуваєте? Який у вас настрій?

На скільки років ви себе відчуваєте в образі?

Як ви одягнуті? (важливо детально розпитати про відчуття від одягу в талії, плечах, грудях).

Що є у вас на ногах? Як ви відчуваєте своє взуття?

2. Десь тут недалеко є ліс (пацієнт описує ліс).

Якщо ліс не один, то вибираємо найтемніший.

Які дерева?

Наскільки ліс проглядається в глибину?

3. Підійдіть ближче до краю лісу і зупиніться на відстані 10-20 метрів від нього. Подивіться, будь ласка, в глибину лісу. Зараз із лісу вийде якась істота, тварина або людина (якщо ніхто не виходить - «подивіться, як рухаються гілки на деревах».) Опис пацієнтом істоти, яка вийшла з лісу.

4. Спробуйте відчувати, чого потребує (хоче) істота, чого їй не вистачає, чому вона така зла, страшна, злякана? Можливо, вона голодна і їй потрібно нагодувати? (важливо нагодувати, перегодувати їй). Ведучий допомагає підібрати їжу, яка підходить саме тій істоті.

Поспостерігайте, як збільшується живіт у цієї істоти (їжі має бути багато). Коли істота сильно наїється, втомиться, захоче відпочити, тоді можна підійти погладити, обійняти.

А тепер спробуйте підійти ближче, перш ніж істота засне, спробуйте доторкнутися, погладити й обняти її. Закінчуємо образ на краю лісу, можна якусь їжу взяти з собою, а істоту відпустити.

Важливо: 1) Нагодувати, перегодувати, ніжні обійняти істоту, примиритись із нею; 2) Підібрати їжу, яка буде підходити конкретній істоті;

3) Поїсти разом з істотою, якщо хочеться; 4) Не бажано робити погано істоті та тікати від неї («не варто робити щось погане істоті, вона страшна тому, що голодна, погодуймо їй»); 5) Застерігати учасника заходити в ліс. Після образу учасникам пропонується намалювати те, що вони побачили та профести обговорення.

Заняття 6:

- Гештальт-практика: «Пустий стілець» (незакінчені переживання після образ в мережі) [15];

Мета: виговоритись, підняти свої глибокі емоції.

Опис: перед кожним учасником по черзі ставлять пустий стілець, важливо що в цей момент учасник 1 на 1 із ним та пропонують висказати все, про що мовчав.

Час: до 10 хв на одного учасника.

- Групове обговорення: «Цифровий детокс: міф чи реальність?».

Мета: навчитись бути в моменті.

Опис: учасникам пропонують групове обговорення на тему «Цифровий детокс: міф чи реальність?»

Час: 25 хв.

Тиждень 4: «Я контролюю свою цифрову присутність»

Ціль: сформувати здорове цифрове «Я», план використання мереж.

Заняття 7:

- КПТ-аналіз: три «тригери» мого залипання [13];

Мета: виявити тригери.

Опис: учасникам пропонують прописати три речі від яких вони не можуть відмовитись під час скролінгу, та замінити їх на позитивні думки.

Час: 30 хв.

- Символдрама: Мотив «Гора» [5].

Мета: уявна зустріч із перемогою своїх тригерів.

Час: 55 хв+ обговорення;

Опис: учасникам пропонують розслаблення, після чого розпочинається мотив.

Мотив «Гора»

Уявіть собі яку-небудь гору: будь-яку гору, яку ви колись бачили, чи гору, яку намалює вам ваша уява. Або будь-який інший образ.

Все, що ви собі уявите, - добре; ми можемо працювати з будь-яким образом. Коли щось виникне у вашій уяві, почніть про це розповідати (опис гори). Яка це гора? Якої висоти гори - приблизно? Порівняно з хмарами, небом або житловим будинком. Якої форми гора? Яка в неї вершина? Могли би ви зараз підійти до підніжжя гори? Які породи її утворюють? Чим покрита гора?

Як ви себе зараз відчуваєте?

Як ви зараз одягнуті? Як себе відчуваєте в цьому одязі?

Яке у вас взуття? Які підошви на ваших черевиках? Які шнурки в них? Торкніться пальцями цих шнурків. Як ви відчуваєте це взуття на ногах?

На скільки років ви себе відчуваєте?

Яка пора року? Яка погода?

Котра зараз година?

Могли би ви зараз піднятися на гору?

Яким способом ви б хотіли це зробити?

Якої ширини дорога? Якого вона кольору? Якого покриття?

Якого кольору ці скали (гора)? Спробуйте провести по них рукою - які вони на дотик?

Як ви себе зараз відчуваєте?

Що ви бачите, якщо звідси подивитися вниз?

Як ви відчуваєте повітря? Які запахи? Насолодіться цим повітрям, дихайте глибоко.

Який вигляд має вершина з того місця, де ви зараз перебуваєте?

Можна було би продовжувати підніматися?

Як ви дихаєте? Що ви відчуваєте в м'язах?

Де ви зараз? Чи звідси видно вершину? Опишіть, як виглядає звідси вершина?

Ви зараз на вершині? Доторкніться до цієї вершини. Як ви себе відчуваєте зараз — ви підкорили вершину!

Що ви бачите з вершини навколо себе? Що видно попереду вас, якщо стояти спиною до того місця, звідки ви прийшли?

Що ви бачите ліворуч? (ваша гора - вища чи нижча від тих гір, які там видно?)

Що ви бачите праворуч?

Що видно позаду - там, звідки ви прийшли?

Що вам хотілося б зараз? Зробіть те, що хочеться!

У який бік вам хотілося б спуститися з гори? Який там спуск?

Можна було би розпочати спуск?

Як ви спускаєтеся?

Де ви зараз?

Біля самого підніжжя? - Як ви себе зараз відчуваєте тут?

Як виглядає звідси вершина гори? Ви щойно там були і пройшли такий шлях.

Яка зараз погода?

Як ви відчуваєте стан ваших ніг, м'язів?

Чого зараз хочеться? - Просто побудьте в цьому місці, насолодіться приємними відчуттями, важливими моментами, образом.

Чи можна було би на цьому попрощатися з образом?

Що вам ще хотілося б зробити на завершення в образі?

Можна було би на цьому попрощатися з образом? Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи. Почніть повільно віддаляти образ у своїй уяві. І коли будете готові, стисніть руки в кулаки, сильно потягніться - вперед і вгору - і повільно розплющуйте очі.

Після образу учасникам пропонується обговорення та спільний малюнок.

Заняття 8 (завершальне):

- Вправа: «Особистий договір із собою: як я взаємодію з мережею»;

Мета: підсумувати все, що вдалося пропрацювати.

Опис: пропонуємо учасникам створити документ — «я обираю...», «я відмовляюсь від...»

Час: 30 хв.

Ефект: інтеграція нових навичок.

- Арт-карта: «Мої ресурси офлайн»[7];

Мета: виявити, що надихає поза мережею.

Опис: учасник створює карту-колаж із реальних радощів, зв'язків, захоплень.

Матеріали: журнали, клей, маркери.

Час: 30 хв.

Ефект: підсилення внутрішньої мотивації до живого життя.

- Ритуал завершення: обмін символами підтримки.

Мета: завершити тренінг у теплому, надихаючому емоційному тоні, підкреслити унікальний внесок кожного учасника в групу, подарувати символічну «опору» як нагадування про отримані ресурси та підтримку, створити відчуття єдності, безпечного кола та завершеності процесу.

Опис: кожен учасник обирає або виготовляє маленький символ (предмет, записка, малюнок, наліпка, камінчик, стрічка, фігурка тощо), який він хоче передати іншому учаснику як знак вдячності, підтримки чи побажання. Символи обираються інтуїтивно — це може бути асоціація з якоюсь рисою, підтримкою, словами, які надихали під час тренінгу. Після завершення обміну ведучий дякує всім за відкритість, сміливість, підтримку.

Час: 30 хв.

Результати емпіричного дослідження

		Авторська анкета «Визначення частоти використання соціальних мереж»					Акцентуації характеру. Опитувальник Леонгарда-Шмішека									
№	Вік та стать?	Рівень заучуленості	Соціальна взаємодія	Функціональне використання	Емоційно-залежні проц.	Частоти використання	Гіпертичний тип	Застигаючий тип	Емотивний тип	Педантичний тип	Тривожний тип	Циклотимічний тип	Демонстративний тип	Збудливий тип	Дистимічний тип	Екзальований тип
1	Юнак (17-21 рік)	2	2	2	4	10	15	14	15	16	12	12	10	5	6	12
2	Юнак (17-21 рік)	1	3	5	4	13	24	16	12	16	15	24	8	7	6	12
3	Юначка (16-20 років)	3	2	3	5	13	18	8	18	20	12	6	12	5	9	12
4	Юначка (16-20 років)	2	3	3	3	11	18	10	15	16	12	12	14	6	9	18
5	Юначка (16-20 років)	4	4	2	3	13	18	14	6	12	12	15	12	5	12	12
6	Юначка (16-20 років)	2	4	4	4	14	12	8	12	10	12	9	10	4	12	6
7	Юначка (16-20 років)	2	2	2	4	10	0	12	12	12	12	15	12	8	3	24
8	Юначка (16-20 років)	1	3	5	4	13	24	14	15	14	15	24	10	6	3	18
9	Юначка (16-20 років)	3	2	3	5	13	18	8	18	20	12	6	12	5	9	12
10	Юначка (16-20 років)	2	3	3	3	11	18	10	15	16	12	12	14	6	9	18
11	Юначка (16-20 років)	4	4	2	3	13	24	16	9	18	15	24	10	6	6	12
12	Юначка (16-20 років)	2	4	4	4	14	18	8	18	20	12	6	12	5	9	12
13	Юначка (16-20 років)	2	2	2	4	10	18	10	15	16	12	12	14	6	9	18
14	Юначка (16-20 років)	1	3	5	4	13	18	14	6	12	12	15	12	5	12	12
15	Юначка (16-20 років)	3	2	3	5	13	12	8	12	10	12	9	10	4	12	6
16	Юначка (16-20 років)	2	3	3	3	11	0	12	12	12	12	15	12	8	3	24
17	Юначка (16-20 років)	4	4	2	3	13	24	14	15	14	15	24	10	6	3	18
18	Юначка (16-20 років)	2	4	4	4	14	18	8	18	20	12	6	12	5	9	12
19	Юначка (16-20 років)	2	2	2	4	10	18	10	15	16	12	12	14	6	9	18
20	Юначка (16-20 років)	1	3	5	4	13	24	16	9	18	15	24	10	6	6	12
21	Юначка (16-20 років)	3	2	3	5	13	18	8	18	20	12	6	12	5	9	12
22	Юначка (16-20 років)	2	3	3	3	11	18	10	15	16	12	12	14	6	9	18
23	Юначка (16-20 років)	4	4	2	3	13	18	14	6	12	12	15	12	5	12	12
24	Юначка (16-20 років)	2	4	4	4	14	12	8	12	10	12	9	10	4	12	6
25	Юначка (16-20 років)	2	2	2	4	10	0	12	12	12	12	15	12	8	3	24
26	Юначка (16-20 років)	1	3	5	4	13	24	14	15	14	15	24	10	6	3	18
27	Юначка (16-20 років)	3	2	3	5	13	18	8	18	20	12	6	12	5	9	12
28	Юначка (16-20 років)	2	3	3	3	11	18	10	15	16	12	12	14	6	9	18
29	Юначка (16-20 років)	4	4	2	3	13	24	16	9	18	15	24	10	6	6	12
30	Юначка (16-20 років)	2	4	4	4	14	18	8	18	20	12	6	12	5	9	12
31	Юначка (16-20 років)	2	2	2	4	10	18	10	15	16	12	12	14	6	9	18
32	Юначка (16-20 років)	1	3	5	4	13	18	14	6	12	12	15	12	5	12	12
33	Юначка (16-20 років)	3	2	3	5	13	12	8	12	10	12	9	10	4	12	6
34	Юначка (16-20 років)	2	3	3	3	11	0	12	12	12	12	15	12	8	3	24
35	Юнак (17-21 рік)	4	4	2	3	13	24	14	15	14	15	24	10	6	3	18
36	Юнак (17-21 рік)	2	4	4	4	14	18	8	18	20	12	6	12	5	9	12
37	Юнак (17-21 рік)	2	2	2	4	10	18	10	15	16	12	12	14	6	9	18
38	Юнак (17-21 рік)	1	3	5	4	13	24	16	9	18	15	24	10	6	6	12
39	Юнак (17-21 рік)	3	2	3	5	13	18	8	18	20	12	6	12	5	9	12
40	Юнак (17-21 рік)	2	3	3	3	11	18	10	15	16	12	12	14	6	9	18
41	Юнак (17-21 рік)	4	4	2	3	13	18	14	6	12	12	15	12	5	12	12
42	Юнак (17-21 рік)	2	4	4	4	14	12	8	12	10	12	9	10	4	12	6
43	Юнак (17-21 рік)	2	2	2	4	10	0	12	12	12	12	15	12	8	3	24
44	Юнак (17-21 рік)	1	3	5	4	13	24	14	15	14	15	24	10	6	3	18
45	Юнак (17-21 рік)	3	2	3	5	13	18	8	18	20	12	6	12	5	9	12
46	Юнак (17-21 рік)	2	3	3	3	11	18	10	15	16	12	12	14	6	9	18
47	Юнак (17-21 рік)	4	4	2	3	13	24	16	9	18	15	24	10	6	6	12
48	Юнак (17-21 рік)	2	4	4	4	14	18	8	18	20	12	6	12	5	9	12
49	Юнак (17-21 рік)	2	2	2	4	10	18	10	15	16	12	12	14	6	9	18
50	Юнак (17-21 рік)	1	3	5	4	13	18	14	6	12	12	15	12	5	12	12
51	Юнак (17-21 рік)	3	2	3	5	13	12	8	12	10	12	9	10	4	12	6
52	Юнак (17-21 рік)	2	3	3	3	11	0	12	12	12	12	15	12	8	3	24
53	Юнак (17-21 рік)	4	4	2	3	13	24	14	15	14	15	24	10	6	3	18
54	Юнак (17-21 рік)	2	4	4	4	14	18	8	18	20	12	6	12	5	9	12
55	Юнак (17-21 рік)	2	3	3	3	11	18	10	15	16	12	12	14	6	9	18
		19%	24%	26%	31%		14%	9%	11%	12%	10%	11%	10%	5%	6%	12%

[illegible]

STATISTICA - [Data: Spreadsheet2_(Recovered) (35v by 55c)]

File Edit View Insert Format Statistics Data Mining Graphs Tools Data Window Help

10 Arial B I U

	Циклотичний	стратегічний	Збудливий	Дистимічний	Екзальтований	Позитивний	Автономний	Управління серцебиття	Особистий розв'язок	Цілі в житті	Самопризначення	Психологічне благо	Рівень психологічного благо	Рівень психологічного благо	Рівень психологічного благо	Життя, незалежно	Розумно, незалежно	Льний	Адово	Задово	Інтернет (низ)	Кін. Півною	Рівень ком
22	12	14	6	9	18	20	16	26	31	30	19	138	280	1	1	1	1	1	1	1	87	22	1
23	15	12	5	12	12	28	32	33	23	37	29	177	1	359	1	1	18	1	1	1	79	20	1
24	9	10	4	12	6	25	28	30	21	19	19	139	281	1	1	1	1	1	1	27	73	1	16
25	15	12	8	3	24	30	22	28	35	23	26	161	1	325	1	14	1	1	1	1	82	20	1
26	24	10	6	3	18	24	23	28	27	18	25	140	285	1	1	12	1	1	1	1	83	24	1
27	6	12	5	9	12	25	32	24	25	29	30	159	1	324	1	1	1	1	23	1	84	1	18
28	12	14	6	9	18	20	16	26	31	30	19	138	280	1	1	1	1	1	1	28	74	22	1
29	24	10	6	6	12	28	32	33	23	37	29	177	1	350	1	1	18	1	1	1	83	24	1
30	6	12	5	9	12	25	28	30	21	19	19	139	281	1	1	1	1	1	1	27	88	1	18
31	12	14	6	9	18	30	22	28	35	23	26	161	1	325	1	14	1	1	1	1	84	22	1
32	15	12	5	12	12	28	20	23	23	26	22	139	281	1	1	12	1	1	1	1	80	20	1
33	9	10	4	12	6	32	27	32	35	25	27	174	1	353	1	1	1	1	23	1	83	1	16
34	15	12	8	3	24	24	23	28	27	18	25	140	285	1	1	1	1	1	1	26	80	20	1
35	24	10	6	3	18	25	32	24	25	29	30	159	1	324	1	1	18	1	1	1	81	24	1
36	6	12	5	9	12	20	16	26	31	30	19	138	280	1	1	1	1	1	24	1	85	1	18
37	12	14	6	9	18	28	32	33	23	37	29	177	1	359	1	12	1	1	1	1	83	22	1
38	24	10	6	6	12	25	28	30	21	19	19	139	281	1	1	11	1	1	1	1	87	24	1
39	6	12	5	9	12	30	22	28	35	23	26	161	1	325	1	1	18	1	1	1	82	1	18
40	12	14	6	9	18	28	20	23	23	26	22	139	281	1	1	1	1	1	21	1	75	22	1
41	15	12	5	12	12	32	27	32	35	25	27	174	1	352	1	14	1	1	1	1	81	20	1
42	9	10	4	12	6	24	23	28	27	18	25	140	285	1	1	1	1	1	21	1	81	1	16
43	15	12	8	3	24	25	32	24	25	29	30	159	1	324	1	12	1	1	1	1	84	20	1
44	24	10	6	3	18	20	16	26	31	30	19	138	280	1	1	11	1	1	1	1	74	24	1
45	6	12	5	9	12	28	32	33	23	37	29	177	1	259	1	1	18	1	21	1	84	1	18
46	12	14	6	9	18	24	23	28	27	18	25	140	285	1	1	1	1	1	1	1	91	22	1
47	24	10	6	6	12	25	32	24	25	29	30	159	1	324	1	14	1	1	1	1	83	24	1
48	6	12	5	9	12	20	16	26	31	30	19	138	280	1	1	1	1	1	23	1	79	1	18
49	12	14	6	9	18	28	32	33	23	37	29	177	1	359	1	12	1	1	1	1	81	22	1
50	15	12	5	12	12	25	28	30	21	19	19	139	281	1	1	11	1	1	1	1	78	20	1
51	9	10	4	12	6	30	22	28	35	23	26	161	1	325	1	1	18	1	1	1	81	1	16
52	15	12	8	3	24	28	20	23	23	26	22	139	282	1	1	1	1	1	21	1	85	20	1
53	24	10	6	3	18	32	27	32	35	25	27	174	1	352	1	14	1	1	1	1	83	24	1
54	6	12	5	9	12	20	16	26	31	30	19	138	280	1	1	1	1	1	1	1	87	1	18
55	12	14	6	9	18	28	32	33	23	37	29	177	1	359	1	12	1	1	1	1	79	22	1

For Help, press F1

Spreadsheet2 C1.V3 2 Set.OFF Weight.OFF CAP NUM REC

Ав_анкета_рів_заг	Соц_класмо	використ_залежн	юти_вино	Гіпертим	рагваючий	ютивний	загитний	лювожний	ютомриний	стратиний	улиний	тмриний	льований	озитивний	Автономія	серед	стий_роді	в_житт	мприння	рне_благен_пс	блен_пс_бн_пс	життям	Надоложенн	яний_до	зволени	адоленн	ферету	(в_вно_мір)	комунія				
Ав_анкета_р	1,00000	0,21626	-0,71587	-0,16137	0,17603	0,12201	0,02086	-0,05530	0,04894	0,09756	0,02024	-0,13541	-0,18494	0,05968	-0,18486	0,33240	0,04213	0,09866	0,23362	0,41831	0,40482	-0,47312	0,46184	-0,23839	0,32855	0,34743	0,10881	-0,10333	0,06719	-0,11491	0,12850		
Соц_класмо	0,21626	1,00000	0,19123	-0,59830	0,58972	0,31029	0,25267	-0,21860	0,00000	0,32648	0,25732	-0,29085	-0,16918	0,02144	-0,21765	-0,28472	-0,08327	-0,05686	-0,05655	-0,26102	-0,22112	0,22268	-0,21460	-0,23683	0,00717	0,24011	-0,20504	0,24473	-0,02950	0,03172	0,00000		
Функ_викор	-0,71587	0,19123	1,00000	0,26501	0,52842	0,22009	0,02130	-0,03142	0,04215	0,16800	0,03355	-0,30459	-0,24353	0,11658	-0,31065	-0,32686	-0,34749	-0,12469	0,00738	-0,34814	-0,52070	-0,48923	0,49454	-0,50209	-0,07777	-0,14668	-0,21372	0,02966	0,16424	-0,02446	-0,19550	0,22127	
Емоційн_за	-0,16137	-0,58830	0,26501	1,00000	0,25118	-0,05954	-0,50333	0,33594	0,18157	-0,24362	-0,49718	-0,18603	-0,45313	0,29024	-0,46694	0,06691	-0,10326	-0,00370	0,24547	-0,05556	-0,03304	0,02683	-0,10157	0,07141	-0,04536	0,05234	-0,23036	0,34047	-0,02837	0,19311	-0,68560	0,68756	
Середній_рів	0,17603	0,58907	-0,52842	0,25118	1,00000	0,40545	-0,07341	-0,02185	0,15700	0,26575	-0,05857	-0,50156	-0,64078	0,28886	-0,72780	-0,22601	-0,13914	-0,11825	0,16269	-0,17513	-0,28602	-0,21787	0,13881	-0,16271	-0,38453	0,14129	0,09772	0,14719	0,18603	0,10656	-0,55454	0,60331	
Шмашек_Гип	0,12201	0,31029	0,22009	-0,05954	0,40545	1,00000	0,28956	0,08160	0,47244	0,58941	0,34491	-0,17754	-0,38824	0,10861	-0,34935	-0,13194	0,21485	0,14540	-0,06041	0,22167	0,08081	0,15819	-0,13768	0,14207	0,12134	0,14375	0,12733	-0,10882	-0,25459	0,05593	0,17668	-0,06020	
Застрагуючий	0,02086	0,25267	0,02130	-0,50333	-0,07341	0,28956	1,00000	-0,66412	-0,21307	0,71207	0,91765	-0,40256	0,42649	-0,47468	0,24804	0,11766	0,33163	-0,03056	-0,28278	-0,10124	0,18543	0,05101	-0,05682	0,06836	0,41269	0,18896	0,26184	-0,50601	-0,31990	-0,26405	0,79735	-0,77338	
Емотивний	-0,05530	-0,21860	-0,03142	0,33594	-0,02185	0,08160	-0,66412	1,00000	0,61549	-0,16674	-0,49347	0,26287	-0,06228	-0,15491	0,11873	-0,31117	-0,26839	-0,12477	0,26202	0,23673	-0,02970	-0,03806	0,02157	-0,03622	-0,28942	-0,02722	-0,31063	0,35539	0,19053	0,38015	-0,44623	0,51605	
Педантичний	0,04894	0,00000	0,04215	0,18157	0,15700	0,47244	-0,21307	0,61549	1,00000	0,08264	-0,24659	0,22800	-0,06349	-0,05759	-0,04872	-0,45034	-0,07588	-0,11379	-0,06372	0,31562	-0,06602	-0,07980	0,07762	-0,09394	-0,11882	-0,03813	-0,01792	0,20183	0,03494	0,45108	-0,23108	0,33833	
Тривожний	0,09756	0,32648	0,16800	-0,24362	0,26575	0,58941	0,71207	-0,16674	0,08264	1,00000	0,87066	-0,64122	0,20412	-0,58183	0,04070	0,00784	0,26208	-0,10405	-0,02430	-0,00013	0,25158	0,11435	-0,18477	0,18122	0,15383	0,30646	0,13255	-0,30827	-0,23357	-0,04498	0,47443	-0,36755	
Циклотимний	0,02024	0,25732	0,03355	-0,49718	-0,05857	0,34491	0,91765	-0,49347	-0,24659	0,87066	1,00000	-0,46743	0,45563	-0,60934	0,30358	0,15872	0,32961	-0,03653	-0,16193	-0,05532	0,27401	0,13410	-0,15897	0,17050	0,34072	0,24157	0,18114	-0,47402	-0,30307	-0,23625	0,79508	-0,74331	
Демонстрат	-0,13541	-0,29085	-0,30459	-0,18603	-0,59158	-0,17754	-0,40256	0,26287	0,22800	-0,64122	-0,46743	1,00000	0,18560	0,25223	0,44129	-0,06603	-0,08930	0,19209	-0,16994	0,30846	-0,09535	0,04658	0,09638	-0,07349	0,09789	-0,32434	-0,08914	0,10985	0,02352	0,09841	0,11084	-0,14468	
Збудливий	-0,18494	-0,16918	-0,24353	-0,45313	-0,64078	-0,38824	0,42649	-0,06228	-0,06349	0,20412	0,45563	0,18560	1,00000	-0,78702	0,90837	0,00528	0,07618	-0,21142	-0,19505	0,06600	0,18660	-0,01295	0,00767	-0,00076	0,19148	0,03279	-0,03157	-0,25922	-0,05197	-0,00972	0,64097	-0,64089	
Дистимний	0,05968	0,02144	0,11658	0,29024	0,28886	0,10861	-0,47468	-0,15491	-0,05759	-0,58183	-0,60934	0,25223	-0,78702	1,00000	-0,70782	0,06919	-0,03387	0,28941	0,00053	0,01895	-0,20626	0,03860	0,02099	-0,01547	-0,12798	-0,18542	0,06402	0,23699	0,05585	-0,04405	-0,48829	0,43247	
Екзальовани	-0,18486	-0,21765	-0,31065	-0,46694	-0,72790	-0,34935	0,24804	0,11873	-0,04872	0,04070	0,30358	0,44129	0,90837	-0,70782	1,00000	0,00150	0,00577	-0,11085	-0,14496	0,13143	0,12908	0,01176	0,03599	-0,02059	0,22460	-0,03402	-0,10262	-0,21376	-0,05670	-0,01608	0,62087	-0,62540	
К_Риф_Поз	0,23469	-0,28472	-0,32686	0,06691	-0,22601	-0,13194	0,11766	-0,31117	-0,45034	0,00784	0,15872	-0,06603	0,00528	0,06919	0,00150	1,00000	0,46563	0,44400	0,13092	0,04366	0,55406	0,71061	-0,66703	0,67927	0,24634	0,28330	-0,04373	-0,06562	-0,27389	-0,09500	0,16734	-0,20842	
Автономія	0,33240	-0,07812	-0,34749	-0,10326	-0,13914	0,21485	0,33163	-0,26839	-0,07588	0,26208	0,32961	-0,08930	0,07618	-0,03387	0,00577	0,46563	1,00000	0,41036	-0,53147	0,29704	0,74148	0,68492	-0,66176	0,66778	0,22617	0,26225	0,16390	-0,13008	-0,19359	-0,07627	0,31417	-0,29933	
Управління	0,04213	-0,08327	-0,12469	-0,00370	-0,11825	0,14540	-0,03056	-0,12477	-0,11379	-0,10405	-0,03653	0,19209	-0,21142	0,28941	-0,11085	0,44400	0,41036	1,00000	-0,06232	0,19934	0,20194	0,58358	-0,30756	0,34569	0,27867	0,03148	-0,06326	-0,13638	-0,09767	-0,01102	0,09153	-0,10745	
Особистий	0,09866	-0,05686	0,00738	0,24547	0,16269	-0,06041	-0,28278	0,26202	-0,06372	-0,02430	-0,16193	-0,16994	-0,19505	0,00053	-0,14496	0,13092	-0,53147	-0,06232	1,00000	-0,13807	-0,05693	0,07025	-0,17017	0,16407	-0,07288	-0,00694	-0,17276	0,05545	0,04327	0,00153	-0,06073	-0,00343	
Цілі_в_житт	0,23382	-0,05655	-0,34814	-0,06556	-0,17513	0,22167	-0,10124	0,23673	0,31562	-0,00013	-0,05532	0,30846	0,06600	0,01895	0,13143	0,04366	0,29704	0,19934	-0,13807	1,00000	0,36744	0,60611	-0,51813	0,52668	0,03431	0,23770	-0,07388	0,04472	-0,16574	0,08388	0,08098	-0,03981	
Самовириння	0,41831	-0,26102	-0,52070	-0,03304	-0,28602	0,08081	0,18543	-0,02970	-0,06602	0,25158	0,27401	-0,09535	-0,18660	-0,20626	0,12908	0,55406	0,74148	0,20194	-0,05693	0,36744	1,00000	0,29822	0,83903	0,83969	0,15986	0,34822	-0,01325	0,00153	-0,26970	0,02529	0,25593	-0,23470	
Психологія	0,40482	-0,22112	-0,48923	0,02683	-0,21787	0,15819	0,05101	-0,03806	-0,07980	0,11435	0,13410	0,04658	-0,01176	0,10611	0,68492	-0,58358	0,07025	0,60611	0,29822	1,00000	0,92724	0,94204	0,94204	0,23227	0,34838	-0,05121	-0,06073	-0,27559	0,03339	0,16522	-0,15202		
Низький_рів	-0,47312	0,22268	0,49454	-0,10157	0,13881	-0,13768	-0,05682	0,02157	0,07762	-0,18477	-0,15897	0,09638	0,00767	0,02099	0,03599	-0,66703	-0,66176	-0,30756	-0,17017	-0,51813	-0,83903	-0,92724	1,00000	-0,99583	-0,16802	-0,39161	-0,00422	0,06603	0,24110	-0,04538	-0,09515	0,07493	
Середній_рів	0,46184	-0,21460	-0,50209	0,07141	-0,16271	0,14207	0,06836	-0,03622	-0,09394	0,18122	0,17050	-0,07349	-0,00076	-0,01547	-0,02059	0,67927	0,66778	0,34569	0,16407	-0,52668	0,83969	0,94204	-0,99583	1,00000	0,19138	0,36538	-0,00343	-0,08190	-0,24750	0,03728	0,12563	-0,10721	
Високий_рів_пс_Благополуччя																																	
Шкала_задов	-0,23839	-0,23683	-0,07777	-0,04536	-0,38453	0,12134	0,41269	-0,28942	-0,11882	0,15383	0,34072	0,09789	0,19148	-0,12798	0,22460	0,24634	0,22617	0,27867	-0,07288	0,03431	0,15986	0,23227	-0,16802	0,19138	1,00000	-0,33864	-0,14005	-0,42071	-0,31876	-0,08867	0,49296	-0,90146	
Трохи_неза	0,32855	0,00717	-0,14668	0,05234	0,14129	0,14375	0,18896	-0,02722	-0,03813	0,30646	0,24157	-0,32434	0,03279	-0,18542	-0,03402	0,28330	0,26225	0,03148	-0,00694	0,23770	0,34822	0,34838	-0,39161	0,36538	-0,33864	1,00000	-0,09124	-0,16827	-0,20767	-0,05598	0,04158	-0,01244	
Нейтральни	0,34743	0,24011	-0,21372	-0,23036	0,09772	0,12733	0,26184	-0,31063	-0,01792	0,13255	0,18114	-0,08914	-0,03157	0,06402	-0,10262	-0,04373	0,16390	-0,06326	-0,12726	-0,07388	-0,01325	-0,05121	-0,00422	-0,00343	-0,14005	-0,09124	1,00000	-0,11336	-0,08589	-0,17806	0,13529	-0,13516	
Трохи_задов	0,10881	-0,20504	0,02966	0,34047	0,14719	-0,10882	-0,50601	0,35539	0,20183	-0,30827	-0,47402																						

STATISTICA - Workbook1 - [Correlations (Spreadsheet2_(Recovered))] - [Workbook1 - Correlations (Spreadsheet2_(Recovered))]

File Edit View Insert Format Statistics Data Mining Graphs Tools Data Workbook Window Help

10 Arial B I U Add to Workbook Add to Report Add to MS Word Vars Cases

Workbook1

- Basic Statistics/T
- Correlations c
- Correlation

Correlations (Spreadsheet2_(Recovered))

Marked correlations are significant at $p < .05000$

N=55 (Casewise deletion of missing data)

Variable	Стать	Вік	Ав_анкета_рів_залученості	Соц_взаємод	Функ_викорис_тання	Емоційно_зап_ежні_прояви	Середній_рів_нь_частоти_ви_користання_со_ц_мереж	Шмішек_Гіпер_тимний_тип	Застрагуючий_тип	Ем
Застрагуючий тип	-0.07	-0.07	0.02086	0.25267	0.02130	-0.50335	-0.07341	0.28956	1.00000	
Емотивний тип	-0.06	-0.06	-0.05530	-0.21860	-0.03142	0.33594	-0.02185	0.08160	-0.66412	
Педантичний тип	-0.06	-0.06	0.04894	0.00000	0.04215	0.18157	0.15700	0.47244	-0.21307	
Тривожний тип	-0.09	-0.09	0.09756	0.32648	0.16800	-0.24362	0.26575	0.58941	0.71207	
Циклотимічний тип	-0.06	-0.06	0.02024	0.25732	0.03355	-0.49718	-0.05857	0.34491	0.91765	
Демонстративний тип	0.08	0.08	-0.13541	-0.29085	-0.30459	-0.18603	-0.59156	-0.17754	-0.40256	
Збудливий тип	-0.02	-0.02	-0.18494	-0.16918	-0.24353	-0.45313	-0.64078	-0.38824	0.42649	
Дистимічний тип	0.07	0.07	0.05968	0.02144	0.11658	0.29024	0.28886	0.10861	-0.47468	
Екзальований тип	0.00	0.00	-0.18486	-0.21765	-0.31065	-0.46694	-0.72790	-0.34935	0.24804	
К Ріфф Позитивні відносини	-0.01	-0.01	0.23469	-0.28472	-0.32686	0.06691	-0.22601	-0.13194	0.11766	
Автономія	-0.03	-0.03	0.33240	-0.07812	-0.34749	-0.10326	-0.13914	0.21485	0.33163	
Управління середовищем	0.04	0.04	0.04213	-0.08327	-0.12469	-0.00370	-0.11825	0.14540	-0.03056	
Особистий розвиток	0.01	0.01	0.09866	-0.05686	0.00738	0.24547	0.16269	-0.06041	-0.28278	
Цілі в житті	-0.09	-0.09	0.23382	-0.05655	-0.34814	-0.06556	-0.17513	0.22167	-0.10124	
Самоприйняття	-0.04	-0.04	0.41831	-0.26102	-0.52009	-0.03304	-0.28602	0.08081	0.18543	
Психологічне благополуччя	-0.05	-0.05	0.40482	-0.22112	-0.48923	0.02683	-0.21787	0.15819	0.05101	
Низький рівень пс благополуччя	0.05	0.05	-0.47312	0.22268	0.49454	-0.10157	0.13881	-0.13768	-0.05682	
Середній рівень пс благополуччя	-0.04	-0.04	0.46184	-0.21460	-0.50209	0.07141	-0.16271	0.14207	0.06836	
Високий рівень пс Благополуччя										
Шкала задоволеності життям, Незадоволений життям	-0.22	-0.22	-0.23839	-0.23683	-0.07777	-0.04536	-0.38453	0.12134	0.41269	
Трохи незадоволений життям	-0.08	-0.08	0.32855	0.00717	-0.14668	0.05234	0.14129	0.14375	0.18896	
Нейтральний до життя	0.16	0.16	0.34743	0.24011	-0.21372	-0.23036	0.09772	0.12733	0.26184	
трохи задоволений життям	0.00	0.00	0.10881	-0.20504	0.02966	0.34047	0.14719	-0.10882	-0.50601	
Задоволений	0.37	0.37	-0.10333	0.24473	0.16424	-0.02837	0.18603	-0.25459	-0.31990	
кімберпі Звичайний користувач Інтернету (низький рівень інтернет залежності)	-0.08	-0.08	0.06719	-0.02950	-0.02446	0.19311	0.10656	0.05593	-0.26405	
Ряховський, Півною мірою товариські	-0.05	-0.05	-0.11491	0.03172	-0.19550	-0.68560	-0.55454	0.17668	0.79735	
норм_рів_комунікабельності	0.04	0.04	0.12850	-0.00000	0.22127	0.68756	0.60331	-0.06020	-0.77338	

Correlations (Spreadsheet2_(Recovered))

For Help, press F1

Spreadsheet2 CAP NUM REC

