

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«01» червня 2022 року

УДК 159.922.2-057.875:004.738.1

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ - ПСИХОЛОГІВ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:
студентка 465 групи
КРИВЕНКО Анастасія Віталіївна

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
в.о. доцента б.в.з.
ГУСАК Вікторія Михайлівна

Миколаїв – 2022

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 - Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«03» червня 2022 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **КРИВЕНКО Анастасії Віталіївни**.

1. Тема роботи: «Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.

2. Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

3. Предмет дослідження – особливості впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів.

4. Завдання дослідження:

1) Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя та його складових.

2) Охарактеризувати фактори впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів.

3) Емпірично виявити взаємозв'язки між психологічним благополуччям та типом спілкування студентів-психологів в соціальних мережах.

4) Запропонувати тренінгову програму розвитку психологічного благополуччя.

2) Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
ГУСАК Вікторія Михайлівна кандидат психологічних наук, в.о. доцента б.в.з.	25 вересня 2021 року _____	25 травня 2022 року _____

5. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2021 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні аспекти проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів спеціальності «Психологія»	25 квітня 2022 р.
4	Висновки	16 травня 2022 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	22 червня 2022 р.

Студентка _____ Анастасія КРИВЕНКО

Науковий керівник _____ Вікторія ГУСАК

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	
1.1. Феномен психологічного благополуччя в науковій літературі.....	6
1.2. Аналіз актуальних досліджень складових психологічного благополуччя активних користувачів соціальних мереж.....	15
1.3. Фактори впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів.....	27
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПСИХОЛОГІЯ»	
2.1. Методичне забезпечення організації дослідження	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	39
2.3. Тренінгова програма розвитку психологічного благополуччя.....	58
Висновки до другого розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми. Важливим елементом сучасного суспільства є проблема психологічного благополуччя особистості. Уявлення про психологічне благополуччя особистості існували з давніх часів, та були пов'язані з такими поняттями як «щастя», «якість життя» та інші. Студентська молодь все більше часу проводить в соціальних мережах, що може мати згубні наслідки для психологічного здоров'я. Але є й інша сторона цього питання, адже соціальні мережі в наш час – це платформи, за допомогою яких можна розвивати особистісні якості, навички спілкування та соціалізації, знаходити нових друзів, вести власний блог, навчатися та працювати дистанційно.

Різні аспекти психологічного благополуччя є об'єктом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних психологів. Категорії психологічного благополуччя тісно пов'язані з філософськими концепціями відносно розуміння і розвитку особистості в психодинамічному підході А. Адлера, Дж. Боулбі, З. Фрейда, Е. Еріксона, а також з психологічних концепцій позитивного функціонування особистості, які беруть початок з теорій екзистенційно-гуманістичного напрямку психології Дж. Бьюдженталя, А. Ленгле, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, а також у роботах представників позитивної психології І. Бонівелла, П. Вонг, М. Селігмана.

Дослідженню безпосередньо психологічного благополуччя особистості присвячені праці Н. Бредберна, Е. Дінера, К. Ріфф, П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкової, О. М. Гринів, С. В. Лісовець, В. П. Лазаренко, Н. Г. Новака та ін. Психологічними проблемами активних користувачів соціальних мереж займалися Р. Пантем, П. Д. Фролов, І. М. Білоус, Ю. В. Романенко, В. М. Щербина, В. О. Сластьонін. Проте, проблема впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів не знайшла достатнього відображення в наукових дослідженнях.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів спеціальності «Психологія».

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя та його складових.
2. Охарактеризувати фактори впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів.
3. Емпірично виявити взаємозв'язки між психологічним благополуччям та типом спілкування студентів-психологів в соціальних мережах.
4. Запропонувати тренінгову програму розвитку психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (спостереження, опитування, анкетування, тестування, констатувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження), Т-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз Пірсона.

Комплекс психодіагностичних методик склали: опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя»; тест профілю відносин Р. Борнштейна; шкала комунікабельності В. Ряховського; шкала довірливих відносин А. Б. Добровича; тест на інтернет – залежність К. Янг; авторська анкета «Визначення впливу соцмереж на особистість та тип спілкування в інтернеті».

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У дослідженні взяли участь 50 студентів спеціальності «Психологія» 3-4 курсів навчання.

Апробація результатів дослідження та публікації. Основні положення роботи обговорювались та отримали схвалення на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Могилянські читання: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (Миколаїв, 2021). Основні результати дослідження відображено у статті, яку опубліковано у збірнику матеріалів конференції.

Структура кваліфікаційної роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 85 найменувань. Основний зміст роботи викладено на 72 сторінках комп'ютерного набору, містить 12 таблиць і 8 рисунків. Повний обсяг роботи - 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

1.1. Феномен психологічного благополуччя в науковій літературі

Питання психологічного благополуччя особистості є одним із головних у психології. Інтерес до вивчення цієї проблеми зберігається протягом усієї історії існування психологічної науки. Такі автори як М. Аргайл, Р. Кембелл трактують поняття задоволеності життям у вигляді певної оцінки, якою людина характеризує свою актуальну життєву ситуацію. Вона включає широкий діапазон переживань суб'єктивного благополуччя, які насправді є мало вивченими, оскільки дуже рідко були предметом психологічного дослідження.

Вперше, теоретичні положення щодо розуміння психологічного благополуччя описав американський психолог Н. Бредберн в 1969 році [9].

Дослідник П.П. Фесенко у своїх наукових працях трактує психологічне благополуччя наступним чином: це поняття є інтегральним показником ступеня орієнтації суб'єкта на виділених К. Ріфф компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізованості, яка виявляється у рівні задоволеності своїм життям, собою, у відчутті щастя. Значна частина досліджень психологічного благополуччя особистості базується на відповідності актуальних потреб людини та можливості задоволення цих самих потреб. Тобто, сфера потреб пов'язана зі сферою самосвідомості людини. Відчуття суб'єктивного неблагополуччя виникає при високих потребах людини та низькому рівні оцінювання людиною своїх можливостей для задоволення цих потреб. Таким чином, можна зрозуміти, що здійснення суб'єктом своїх потреб пов'язане з самоусвідомленням їх реалізації, що узгоджується з концепцією

А. Маслоу, в якій йдеться про те, що ступінь самовираження особи співвідноситься з ієрархією потреб, перехід між якими здійснюється після того, як задоволено попередню потребу [31, с. 78].

При цьому слід враховувати, що психіка має особливість, внаслідок якої зовнішні фактори благополуччя, через особистісне сприйняття та оцінку, визначаються особистісними особливостями індивіда та впливають безпосередньо на відчуття та переживання благополуччя як такого.

На сьогоднішній день визначено два підходи до розуміння «психологічного благополуччя» – суб'єктивний та об'єктивний. Суб'єктивний підхід виникає завдяки роботі Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя» [54].

Слід зазначити, що спроби вивчення позитивного функціонування людини існували давно, і філософи та психологи через категорії «щастя», «задоволення», «благополуччя» досліджували різні аспекти цього феномену. Проте саме дослідження Н. Бредберна започаткували розвиток розглянутої категорії. В якості структури психологічного благополуччя дослідник запропонував модель своєрідного балансу, що досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного та негативного [52, с. 77].

Автор зазначає, що події, які приносять у наше життя позитивні емоції (радість, задоволення, ентузіазм і т.п.) накопичують позитивний афект, коли в той же час те, що може нас засмучувати, змушує тривожитися – переходить у негативний афект. Різниця, що виникає між цими двома протилежно спрямованими почуттями (позитивними та негативними) є показником психологічного благополуччя. Звичайно, визначенням психологічного благополуччя конкретного індивіда є його суб'єктивна оцінка. Таким чином, у даному підході психологічне благополуччя ототожнюється із суб'єктивним відчуттям щастя та задоволеності [54].

В об'єктивістському підході психологічне благополуччя пов'язують не із суб'єктивним самопочуттям, а з об'єктивним показником – зі ступенем реалізації людиною свого потенціалу. Об'єктивність забезпечується обов'язковою наявністю зовнішнього чинника, тобто зовнішньої оцінки.

Цей підхід був представлений американською дослідницею – К. Ріфф. У розробці своєї концепції психологічного благополуччя вона опиралася на психологічні теорії, в яких розглядалася проблема позитивного психологічного функціонування особи, що так чи інакше пов'язано з категоріями психологічного благополуччя (теорії К. Роджерса, Б. Ньюгартена, К. Г. Юнга, Д. Біррена, Ш. Бюлера, А. Маслоу, Г. Олпорта, Е. Еріксона) [81].

Для більш детального розуміння, підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя можна розділити на чотири групи.

Таблиця 1.1.

Підходи до дослідження феномену психологічного благополуччя

Теорії	Підходи		Автори	Розуміння феномену «психологічне благополуччя» (ПБ)
1 група	<i>Гедоністичний</i>		Н. Бредберн, Е. Дінер, Д. Канеман	«ПБ» описується в термінах «задоволеності – незадоволеності»
	<i>Евдемоністичний</i>		А. Вотермен, А.А. Кронік	Особистісне зростання – головний і найнеобхідніший аспект «ПБ»
2 група	К. Ріфф, Р. Райан, Е. Дісі			«ПБ» розглядається на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості

3 група	Р. Райан, Е. Дісі, К. Фредерік, А. В. Вороніна	Вивчення «ПБ» на основі психофізіологічних функцій
4 група	П.П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова	Як цілісне переживання, що виявляється в суб'єктному відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям

В першій групі феномен психологічного благополуччя розглядається в декількох підходах, автором двох з них є Р. Райан. Перший підхід Є.А. Рушак назвав гедоністичним, адже цей підхід передбачає досягнення стану задоволення і уникання негативних емоцій. До даного підходу відносять праці Н. Бредберна і Е. Дінера, які в структурі психологічного благополуччя виділяли три основних компоненти: позитивні та негативні емоції, почуття задоволення [43].

Н. Бредберн зазначав, що всі події, ситуації в життєдіяльності людини несуть в собі або радість, або розчарування, але при цьому вони відображаються в свідомості людини і накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекту. Те, через що людина відчуває негативні емоції – акумулюється в вигляді негативного афекту [40].

Події в повсякденному житті, котрі приносять нам щастя і радість, позитивні емоції, сприяють накопиченню позитивного афекту. Тому, можна сказати, що в ситуаціях, в яких рівень позитивного афекту значно перевищує рівень негативного, людина відчуває себе задоволеною та щасливою, що дає нам змогу зробити висновок про високий рівень психологічного благополуччя.

І. Бонівелл [4], вважає, що якщо рівень негативних переживань вищий, то індивід відчуває себе незадоволеним і нещасливим. На основі емпіричних досліджень автор робить важливий висновок: позитивний та негативний афекти

не взаємопов'язані. Наприклад, знаючи рівень негативного афекту, неможливо зробити висновок про те, яким є рівень позитивного афекту, адже він може бути і вищим і нижчим, або може дорівнювати негативному афекту, і навпаки.

Е. Дінер [9], опираючись на теорію Н. Бредберна, виносить своє поняття психологічного благополуччя, а також вводить термін «суб'єктивне благополуччя». Суб'єктивне благополуччя є компонентом психологічного.

У структурі суб'єктивного благополуччя Е. Дінер виділяє три компоненти: задоволення, позитивні та негативні емоції, які поєднуються між собою, формують рівень суб'єктивного благополуччя особистості [18].

Структура суб'єктивного благополуччя містить в собі дві частини самосприйняття: когнітивну (інтелектуальна оцінка задоволеності в різних життєвих сферах) і емоційну (наявність емоційної диференціації). Е. Дінер вважає, що більшість людей схильні оцінювати своє повсякденне життя категоріями «добре – погано», «радісно – сумно». В свою чергу, така інтелектуальна оцінка містить в собі відповідну емоцію, яку переживає людина. Тому в концепції Е. Дінера рівень суб'єктивного благополуччя може слугувати об'єктивним індикатором, показником тривоги чи депресії, і демонструвати нам, наскільки одна людина може бути щасливішою за іншу, тобто автор порівнює суб'єктивне благополуччя із переживанням щастя [43].

Отже, ми можемо сказати, що властивості першої групи пов'язані з рівнем психологічного и суб'єктивного благополуччя в ситуаціях, коли людина відчуває задоволеність власним життям, або (в окремих випадках) переживає неприємні почуття. В основі психологічного благополуччя особистості закладено суб'єктивну емоційну оцінку людини себе і власного життя, процес самоактуалізації і особистісного зростання (Е. Дінер, Р. Еммонс, Н. Бредберн та ін.) [39].

А. В. Кужильна наголошує, що на теперішній час проблемою суб'єктивного благополуччя займаються всі напрямки і школи психології.

Представники когнітивної і соціальної психології займаються дослідженнями, які присвячені впливу адаптації, різноманітних стандартів на почуття благополуччя. Р. А. Еммонс в своїх дослідженнях дав змогу побачити, що цільові функції (наявність важливих цілей, конфлікт між різними цілями) можуть мати наслідки для когнітивного і емоційного благополуччя, а також, що шляхи досягнення цілей впливають на рівень суб'єктивного благополуччя [51].

Щодо досліджень, які представлені в останні десятиліття в наукових періодичних виданнях, суб'єктивне благополуччя розглядається як самостійний феномен, підходи до якого різняться в залежності від теоретичної позиції дослідника, цілей та задач дослідження.

У своєму дослідженні Н. С. Дмитрієва визначає рівень психологічного благополуччя в евдемоністичному підході, та зазначає, що це здатність і прагнення людини до самореалізації, самоактуалізації та особистісного зростання, розвитку індивідуальності та вмінню будувати і транслювати позитивні взаємини в соціумі. Також, дослідниця пише, що в працях Е. Фрома психологічне благополуччя розглядається з точки зору дихотомії прагнення «щось мати» і «бути». Ті люди, котрі прагнуть «бути», вважаються більш щасливими, адже не схильні до негативних переживань через невідповідність загальним стандартам, а орієнтуються на свої власні цінності [11].

С. А. Водяха, опираючись на дослідження М. Селігмана, демонструє нам, що гедоністичні заняття, такі як розваги, відпочинок, мають позитивний вплив на стан людини, тобто такі люди можуть бути більш щасливішими в цей момент, ніж ті, хто прагне до більшого особистісного зростання та досягнення вищих цінностей. Однак, саме евдемоністичний стиль життя в перспективі призводить до істинного психологічного благополуччя людини. Особистість, яка прагне розвивати свої здібності, відкрита новому досвіду, вчиться йти вперед – більше задоволена життям [39].

З точки зору А. А. Кроніка евдемоністичні установки формуються з відношення людини до різних способів досягнення щастя. Ці установки, так звані, психологічний матеріал, який характеризує в якій частині об'єктивної діяльності особистість прагне до самоздійснення, а також за допомогою яких психологічних способів вона намагається це зробити. Поняття «щастя» автор трактує як форму переживання повноти людського буття: «це переживання виникає під час спрямування мотиваційної людської сили в світ, що трансформується в безкінечну величину» [34, с. 90].

Психологічні способи здобуття щастя А. А. Кронік описує як способи саморегуляції людиною своєї мотивації, що направлена в зовнішній світ, і виділяє декілька форм такої саморегуляції: людина підсилює для себе або значення світу, або свої можливості.

Друга група теорій базується на основі вивчення феномену психологічного благополуччя з точки зору позитивного психологічного функціонування особистості. Ідеї цього підходу походять з теорій А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, Е. Еріксона та ін. В цьому підході психологічне благополуччя визначають як «повноту самореалізації людини в конкретних життєвих обставинах і умовах, знаходження «творчого синтезу» між здійсненням запитів соціуму і розвитком власної індивідуальності» [34].

Основоположником даного підходу К. Ріфф. Не погоджуючись із позицією Н. Бредберна, що психологічне благополуччя це баланс між позитивними та негативними афектами, вона запропонувала власну структуру психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя за К. Ріфф визначається шістьма сферами позитивного функціонування людини:

- 1) компетентністю виконувати вимоги повсякденного життя;
- 2) позитивними відносинами з іншими людьми;
- 3) наявністю цілей, що надають життю сенс;
- 4) позитивним самосприйняттям (до себе і до свого минулого життя);

- 5) автономністю (здатністю слідувати власним переконанням);
- 6) особистісним зростанням, що відповідає почуттю безперервного розвитку та самореалізації [81; 82].

Об'єктивність цієї теорії полягає в тому, що вона містить позитивний та соціальний норматив, в якому психологічне благополуччя відповідає життєвому функціонуванню будь-якого індивіда.

Самосприйняття співвідноситься з поняттям «самоповаги», над розробкою якого працювали А. Маслоу, К. Роджерс та Г. Олпорт. Самосприйняття відображає позитивну оцінку себе і свого життя, усвідомленість і прийняття своїх позитивних якостей і недоліків (концепція індивідуалізації К. Г. Юнга). Антонімом самосприйняття є почуття незадоволеності собою, що характеризується неприйняттям своїх особистісних якостей, характеру, а також негативне ставлення до свого минулого [32].

Позитивні відносини з людьми – це здатність бути відкритим до спілкування, вміння співчувати, знаходити компроміси, а також передбачає наявність якостей, які допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми. Відсутність цієї якості свідчить про нездатність встановлювати і підтримувати щирі стосунки, а також про самотність, замкнутість.

Автономія означає незалежність, це відбувається тоді, коли людина не боїться протиставити свою думку більшості людей, може дозволити собі нестандартне, креативне мислення та поведінку, і що найголовніше – оцінює себе з власної точки зору.

Наявність життєвих цілей дає можливість людині відчувати сенс існування, цінності того, що відбувається зараз, було в минулому і буде в майбутньому.

Особистісне зростання містить в собі жагу до розвитку, гармонії, нових знань та вмінь, при цьому, особливою умовою є те, що людина повинна відчувати свій прогрес.

В третій групі феномен психологічного благополуччя розглядається на основі психофізіологічної збереженості функцій організму. На думку дослідників, генетичні фактори можуть обґрунтувати індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі.

Р. М. Райан і Е. Л. Дісі вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є очевидним, адже хвороба часто викликає труднощі, знижує якість життя, накладаються функціональні обмеження [34].

А. Г. Холодкова вважає, що психосоматичне здоров'я, як зв'язок психічної і соматичної сфер організму, формує рівень психологічного благополуччя. Джерелом формування біологічного простору слугує збереженість біологічних систем організму, що слугують бар'єром психічної адаптації.

До четвертої групи належить розуміння феномену психологічного благополуччя як цілісного переживання, що виявляється в суб'єктивному почутті щастя та задоволення. Вивченням даного напрямку займаються П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленкова [40].

У роботі вони спираються на теорію К. Ріфф. Під психологічним благополуччям автори пропонують розуміти складне переживання людиною задоволеності власним життям, яке своєю чергою відображає одночасно актуальні та потенційні аспекти життя особистості. Будь-яке переживання передбачає порівняння цього переживання з нормою, еталоном, ідеалом, які присутні у свідомості людини в вигляді деякого варіанта самооцінки.

П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленкова запропонували модель психологічного благополуччя, що містить п'ять компонентів, які відображають певну сторону суб'єктної взаємодії людини:

- афективний;
- метапотребний;
- світоглядний;

- інтрарефлексивний;
- інтеррефлексивний.

На сьогоднішній день активно вивчається зв'язок психологічного благополуччя з різноманітними психологічними і соціальними характеристиками і особливостями людини. Проводяться різноманітні дослідження, відносно впливу різних факторів на психологічне благополуччя особистості (ціннісні орієнтації, тривожність, копінг – стратегії та ін.). В психологічній науці формується запит на створення спільного формулювання і уточнення такого поняття як психологічне благополуччя [42].

Отже, психологічне благополуччя розглядається як цілісне переживання, що виражене в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям, а також є пов'язаним з базовими людськими потребами та ціннісними орієнтаціями.

1.2. Аналіз актуальних досліджень складових психологічного благополуччя активних користувачів соціальних мереж

Зростання використання соціальних мереж викликає занепокоєння щодо того, який вплив вони здійснюють на психологічне благополуччя користувачів.

Соціальні мережі - один із соціальних інститутів, який безпосередньо виконує замовлення суспільства щодо певного впливу на населення. У процесі використання соціальних мереж відбувається вплив на наші комунікативні процеси, виникають нові правила та закономірності. Ми засвоюємо певні моделі поведінки, норми діяльності, формуємо власну самооцінку, стиль спілкування. Соціальні мережі докорінно змінили форми, зміст та функції соціальних комунікацій [42].

Сам термін «соціальна мережа» був заснований представником Манчестерської школи Д. Барнсом, та означав взаємовідносини між двома і

більше людьми. На даний момент, соціальні мережі створюються за спільними цінностями, дружніми та родинними зв'язками, торгівлею, бізнесом, релігійними поглядами, також конфліктами та професійними зв'язками та потребами [36].

Важливу роль соцмережі виконують саме у робочих цілях та при веденні бізнесу. На платформах завжди є інформація про потенційних клієнтів, можливість обмінюватися текстовими та голосовими повідомленнями, надсилати файли, проекти, презентації, таблиці та статті. Соціальні мережі забезпечують гарантовану доставку повідомлення, швидкість поширення інформації, широке охоплення та технологічну надійність. Також, це спілкування з працівниками, можливість дистанційного керування.

Щодо використання соцмереж в навчальних цілях, то також можна виділити такі позитивні моменти: доступ до навчальних матеріалів в будь-який момент з будь-якого пристрою, інтерактивне навчання, поєднання індивідуальних та групових форм навчання, вебінари, онлайн лекції і т. д.

На сьогоднішній день, в період карантинних заходів, соцмережі стали провідним засобом для навчання і способом комунікації між викладачами та студентами, вчителями і учнями. Інтернет та всі його складові стали передовими засобами у розширенні доступу до актуальної інформації та комунікативних можливостей, забезпечили появу нових форм роботи, підвищення педагогічного потенціалу, дистанційної освіти та дозвілля.

Соціальні мережі здійснюють вплив на такі інститути соціалізації як родину, друзів, школу та виносять їх на другий план; мають значний вплив на формування ціннісних орієнтацій та професійних цінностей.

В сучасному суспільстві стало актуальним явище кіберсоціалізації особистості - це соціалізація особистості в кіберпросторі, який виражається в процесі зміни самосвідомості особистості під впливом використання сучасних інформаційних та інтернет-технологіях в процесі життєдіяльності [74].

Соцмережі відкривають безліч можливостей перед людством, та, безумовно, відображають стан суспільства, рівень культури, ціннісні орієнтації, які впливають на зміст розміщеного в мережі контенту. Певні соціальні групи створюють свій контент, і його ж споживають [6].

За даними BBC Future близько 40% людей у всьому світі користуються соціальними мережами, та витрачають на них в середньому дві години щодня: публікують дописи, реагують на публікації друзів, ставлять вподобання, обмінюються фото. Звичайно, соціальні медіа, насамперед впливають на психологічний стан людини. У 2015 році, дослідники центру Pew Research у Вашингтоні з'ясували, чи справді соцмережі звільняють нас від стресу, чи навпаки – провокують його. В опитуванні взяли участь 1800 людей, і було доведено, що жінки частіше за чоловіків відчувають стрес від користування соціальними мережами. В цілому, було доведено, що користування соцмережами викликає «порівняно низький рівень стресу» [10].

Стрес, як відомо, напряму пов'язаний з тривожністю. Отже, соціальні мережі впливають на загальний рівень тривожності, концентрацію уваги та якість сну. Це доводить дослідження, яке було опубліковане в журналі «Computers and Human Behaviour» (Комп'ютери та поведінка людини), що люди, які використовують сім та більше соцмереж, мають вищий загальний рівень тривожності (в три рази), ніж користувачі однієї - двох платформ [13].

Дослідження щодо зв'язку між користуванням соцмереж та депресією зараз мають найцікавіші результати. Раніше було доведено, що віртуальна комунікація викликає депресивні симптоми, але на даний момент, платформи вміють виявляти меланхолійні настрої своїх користувачів аналізуючи контент, який вони викладають, поширюють та вподобують. За допомогою цих даних, було розроблено анкету, яка дозволяє спрогнозувати ризик виникнення депресії (у семи з десяти випадків) [20].

Важливо також виділити виникнення залежності від користування соціальними мережами. Якщо вважати її типом інтернет-залежності, то вона є офіційно визнаним розладом. У зоні ризику бути залежними від користування соцмереж є люди з алкогольною залежністю, підлітки, екстраверти та люди, які компенсують реальне спілкування віртуальним.

Соцмережі здійснюють різний вплив на людей, їх самооцінку, самопочуття, стосунки та настрої. Проте, їх вплив залежить від безлічі різних факторів та умов, насамперед темпераменту та рис характеру людини. Звичайно, потрібно розуміти, що так само як у випадку з іншими «спокусами» людського життя, такими як їжа, азартні ігри, надмірне користування соцмережами може бути небажаним для деяких індивідів.

Р. Патнем визначив соціальний капітал як «особливості соціального життя – мережі, норми і довіри» – які допомагають учасникам діяти більш ефективно разом, для того, щоб досягнути спільних цілей. Капітал, як правило, забезпечується різносторонніми слабкими зв'язками (Li and Chen, 2014). Це визначення збільшує соціальні горизонти і перспективи індивіда та забезпечує розширений доступ до ресурсів та інформації. Сполучний соціальний капітал відноситься до соціальної та емоційної підтримки, яку кожна людина отримує від користування соцмережами, особливо від близьких зв'язків (наприклад, сім'ї та друзів) [75].

В цілому, ми можемо стверджувати, що соціальний капітал пов'язаний з психологічним благополуччям з позитивної точки зору. Дійсно, Д. Вільямс звернув увагу, що взаємодія породжує афективні зв'язки, які призводять до позитивних наслідків, таких як емоційна підтримка. Отже, в цьому підрозділі теорія соціального капіталу буде використовуватися для подальшого вивчення взаємозв'язків між використанням соціальних мереж та психологічним благополуччям [68].

Вплив використання соціальних мереж на соціальний капітал привертає увагу все більшої кількості вчених, і в останніх дослідженнях відзначається позитивний зв'язок між використанням соціальних мереж і соціальним капіталом (Brown and Michinov, 2019; Tefertiller et al., 2020). У Лі і Р. Чен (2014) вивели гіпотезу про те, що інтенсивність використання Facebook китайськими іноземними студентами в США позитивно пов'язана з формами соціального капіталу.

Повздовжній зріз, заснований на підході квотної вибірки, продемонстрував позитивний вплив використання соцмереж на два виміри соціального капіталу (Chen and Li, 2017). R. Abbas і G. S. Mesch (2018) стверджували, що за збільшенням використання Facebook буде зростати і соціальний капітал користувачів. Аналогічно Б. Панг (2018) на основі вивчення китайських студентів, що проживали в Німеччині, виявив позитивний вплив використання соціальних мереж на соціальний капітал, який в свою чергу є пов'язаним з психологічним благополуччям. К. Вано (2019) проаналізувавши дані 266 студентів визначили, що використання WhatsApp позитивно впливає на форми соціального капіталу, а отже і на психологічне благополуччя, що підкреслює роль соціальної інтеграції в опосередкуванні позитивного ефекту [85].

С. Кім і Д. Кім (2017) підкреслюють важливість наявності гетерогенної мережі контактів, що в підсумку підсилює потенційний соціальний капітал. Загалом, прояв соціальних відносин між людьми з близьких соціальних кіл (сполучний соціальний капітал) та далеких соціальних кіл укріплюються, коли вони ініціюють спілкування, соціальну підтримку, обмін інтересами та знаннями, навичками, якими члени спільноти діляться один з одним. Це пов'язано з позитивним впливом на взаємодії, такі як прийняття, довіра, взаємність, що пов'язані із здоров'ям та психологічним благополуччям людей (Bekalu et al., 2019), в тому числі, коли соціальні медіа допомагають

підтримувати соціальний капітал між соціальними колами, які існують поза віртуальними спільнотами (Ellison et al., 2007) [83].

Ґрунтуючись на вищезгаданій літературі, у своїй роботі ми можемо висунути наступні гіпотези: використання соцмереж позитивно впливає на сполучний капітал; в свою чергу сполучний капітал впливає на психологічне благополуччя.

Соціальна ізоляція визначається як «дефіцит особистих відносин або виключення з соціальних спільнот» (Choi and Noh, 2019). Стан, який виникає, коли людині не вистачає взаємодії з іншими людьми, відчуття соціальної приналежності і задовільних відносин, пов'язаний з підвищенням смертності та захворювань (Primack et al., 2017). Ті, хто відчуває почуття соціальної ізоляції, позбавлені соціальних відносин, їм не вистачає контактів з іншими людьми чи участі в соціальній діяльності. Використання соціальних мереж пов'язано з тривогою, самотністю та депресією (Dhir et al., 2018; Reer et al., 2019), а також соціальною ізоляцією (Van Den Eijnden et al., 2016; Whaite et al., 2018). Але, в деяких сучасних дослідженнях стверджують, що використання соціальних мереж зменшує кількість явищ соціальної ізоляції (Primack et al., 2017; Meshi et al., 2020). Дійсно, більш широке використання соціальних медіаплатформ, таких як Facebook, Tik -Tok, WhatsApp, Telegram, Instagram, Snapchat і Twitter, серед інших, можуть надати можливості для зниження соціальної ізоляції. Наприклад, покращені міжособистісні зв'язки, які формуються за допомогою відео та зображень в соцмережах, допомагають користувачам демонструвати та відчувати близькість, послаблюючи соціальну ізоляцію (Whaite et al., 2018) [80].

С. Чапель і Т. Бадгер (1989) заявили, що соціальна ізоляція призводить до зниження рівня психологічного благополуччя, а С. Чої та С. Нох (2019) дійшли до висновку, що глибока соціальна ізоляція пов'язана з підвищеним ризиком самогубства. Д. Щинка та ін. (2012) також стверджують, що коли людина відчуває соціальну ізоляцію в колі братів, сестер, друзів, сім'ї чи загалом

суспільства, її психологічне благополуччя значно знижується. Отже, використання соціальних мереж значною мірою пов'язане з соціальною ізоляцією, а в свою чергу соціальна ізоляція негативно впливає на психологічне благополуччя особистості [73].

Також, коли ми говоримо про вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя людини, варто згадати про такі явища як залежність від смартфона (інтернет – залежність) та фабінг [67].

Залежність від смартфона це «надлишкове використання індивідом смартфона а також його негативний вплив на життя, що в результаті призводить до неможливості контролювати свою поведінку» (Gökçearslan et al., 2018). Незалежно від своєї форми, залежність від смартфона завдає людям соціальну, медичну та психологічну шкоду, обмежуючи їх здатність робити обдумані вчинки. Стрімкий розвиток інформаційно – комунікативних технологій спричинив появу концепції соціальних мереж, онлайн – геймінгу, а також залежності від смартфона (Chatterjee, 2020). Надмірне використання смартфонів для роботи в соціальних мережах, розваг (перегляд відео, прослуховування музики) і мобільних ігор найчастіше зустрічається у людей, що залежать від використання телефону (Jeong et al., 2016). Фактично, попередні дослідження довели взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та смартфонів [84].

Хоча смартфони та інтернет зближують людей, вони також в певній мірі віддаляють їх один від одного. Наприклад, вони можуть призвести до того, що люди будуть ігнорувати інших людей, з якими в них є тісні зв'язки чи фізична взаємодія; така ситуація найчастіше виникає через надмірне використання смартфона (наприклад, за обіднім столом, на нарадах, зустрічах, вечірках, а також під інших повсякденних справ). Такий акт ігнорування інших називається фабінг і вважається поширеним явищем в комунікативній діяльності (Guazzini et al., 2019; Chatterjee, 2020) [71].

Фабінг – це термін, який не так давно з'явився у психологічній науці. Він означає звичку постійно відволікатися на смартфон під час живого спілкування з іншою людиною. Термін phubbing з англійської означає: phone – «телефон, смартфон» і snubbing – «зневажливе ставлення» [61].

Цей термін вперше був використаний в травні 2012 року австралійським рекламним агентством для характеристики «зростаючого явища ігнорування індивідами своїх рідних та друзів, яких називали phubbee (людина, що стала жертвою фабінгу).

У тому ж 2012 році запустили цілу маркетингову кампанію «Stop Phubbing». Її ціллю було закликати людей звертати більше уваги на живе спілкування, а не смартфони та соцмережі. Також, у кампанії було гасло «No Tweeting, No Facebook, No Instagram, No Foursquare, No Sexting: respect the food, the music and the company you're in». Також, Stop Phubbing підготували дослідження, в якому з'ясували, що 87% підлітків віддали б перевагу онлайн – спілкуванню, аніж живому.

Фабінг також називають актом ігнорування інших. Було встановлено, що залежність від смартфона є одним із факторів, які провокують фабінг S. N. Vallespin et al. (2017) стверджують, що фабінг – поведінка негативно впливає на психологічне благополуччя та почуття задоволеності в цілому. Крім того, вважається, що через «смартфонну» залежність, зростає рівень розвитку нових технологій, які продовжують цей процес [47].

Для того, щоб краще зрозуміти, чому саме студенти є найактивнішими користувачами соціальних мереж, нам потрібно звернутися до психологічних особливостей юнацького (студентського) віку.

Юнацький (студентський) вік – віковий період розвитку особистості (16 – 17, 20 – 21), початок самостійного, дорослого життя. В зв'язку з цим, в даному віці виділяють наступні вікові періоди:

- 16 – 17 – раннє юнацтво;

- 17 – 20 – власне (в вузькому розумінні) юність;
- 20 – 21 – пізня юність;

Ці вікові періоди мають кожен свою специфіку, але при цьому містять загальні характеристики.

Основними соціально – психологічними і віковими характеристиками, факторами будь – якого періоду розвитку особистості є: соціальна ситуація розвитку особистості, провідний тип діяльності, сфера спілкування, психічні новоутворення, параметри інтелектуального розвитку, емоційні якості особистості.

Таблиця 1.2.

Характеристики юнацького віку

№	Фактори розвитку особистості	Основні характеристики
1	Соціальна ситуація розвитку	Характеризується в першу чергу тим, що юнакам та дівчатам потрібно самостійно ставати на шлях трудової діяльності і визначити своє місце в суспільстві (ці процеси досить варіативні, і залежать від багатьох факторів). Змінюються соціальні вимоги до юнаків, суспільні умови, відбувається особистісне формування.
2	Провідний тип діяльності	Провідна діяльність – навчально – професійна. Основний мотив пізнавальної діяльності – прагнення здобути соціально важливу професію. Психологічну базу для професійного становлення складає перш за все, соціальна потреба юнаків прийняти позицію дорослої людини, збагнути себе в якості важливого члена суспільства, зрозуміти свої реальні можливості.

Продовження табл. 1.2.

3	Сфера спілкування	<p>Сфера спілкування в юнацькому віці має дуже велике значення для розвитку особистості. Отже, вона визначає саме якісні характеристики процесу комунікації. В спілкуванні юнаки та дівчата пізнають всі сторони рефлексії, самоідентифікації, побудови стосунків, пізнають життя дорослих людей, які вже здобули професію та роботу. Велике значення для розвитку особистості має спілкування з однолітками. Це специфічний канал спілкування, особливий вид міжособистісних стосунків, а також один з видів емоційного контакту.</p>
4	Психічні новоутворення	<p>Головні психічні новоутворення юнацького віку:</p> <ul style="list-style-type: none"> – глибока рефлексія; – розвиток усвідомлення особистої індивідуальності; – формування конкретних життєвих планів; – готовність до самовизначення в професійній діяльності; – установка на усвідомлений розвиток власного життя; – поетапний вхід в різноманітні сфери життя та діяльності; – розвиток самоусвідомлення; – активне формування світогляду.

5	Параметри інтелектуального розвитку	З'являється підвищена схильність до самоаналізу, потреба систематизувати, узагальнити знання про себе (розбиратися в своєму характері, почуттях, діях, вчинках). Активізується можливість самовиховання. Мислення в юнацькому віці визначає особистісний емоційний характер.
6	Емоційні якості особистості	Емоційні особистісні якості в юності також активно розвиваються і ускладнюються. Активно змінюється емоційна і вольова сфери, проявляється самостійність, рішучість, критичність та самокритичність, несприйняття лицемірства, грубості. Юнацький вік характеризується підвищеною емоційною збудливістю. Емоційні зміни в цей період багато в чому визначаються механізмами психологічного захисту, які юнаки використовують в якості способу адаптації до внутрішніх і зовнішніх умов, що постійно змінюються: соціальна відповідальність, соціальні норми, зміна пріоритетів та мотиваційної сфери.

В сучасному світі, в період соціального, цифрового та економічного розвитку суспільства, період юнацтва залишається в умовах нестабільності суспільної свідомості. Саме тому, юним особам так важко виділити для себе норми дорослості та вступити до дорослого життя. А розвиток цифрових технологій надав загальний доступ до різноманітних структур життя інших людей. Також, сучасний етап соціального розвитку суспільства «змістив» в психологічному плані межі всіх вікових періодів [39].

В юнацькому віці актуальною темою стає саме пошук однодумців, партнерів, зростає потреба в співпраці з іншими людьми, укріпленні зв'язків зі своєю соціальною групою, з'являється почуття інтимності та взаємодії.

Однак, потреба в психологічній (емоційно-чуттєвій) інтимності в юності майже невичерпна, задовольнити її досить складно. Тому, юні особи так багато часу приділяють спілкуванню в соціальних мережах [34].

Інтернет-платформи максимально задовольняють потреби користувачів саме юнацького віку. Когнітивні здібності студентів загалом підпорядковані емоціям та почуттям: вони потребують постійного схвалення від оточуючих, з задоволенням вступають в дискусії та сварки, дуже люблять тонкий гумор, неординарні вислови та оригінальні думки. Соцмережі, такі як Instagram та Twitter, завдяки своїм алгоритмам та функціям, стають дуже привабливими для юних користувачів. Можливість оформити власну сторінку в соцмережі, вказати свої найкращі сторони особистості, завантажувати фото, робити оригінальний контент, ділитися думками та знаходити однодумців. Вподобання, коментарі, взаємні слідкування – все це задовольняє в певній мірі кожен з характеристик студентського віку [36].

На сьогоднішній день, в студентській спільноті неможливо обійтися без використання інтернет – платформ та соціальних мереж. Зв'язок з однокласниками, викладачами, дорадником групи відбувається за допомогою месенджерів, таких як Viber та Telegram. Студентські групи, де учасники можуть поділитися актуальною інформацією, розкладом навчання, іншою важливою інформацією – також використовують ці соціальні мережі, адже в них є можливість надіслати документи, фото, створити опитування, провести бесіду, онлайн – зустріч та ін. [53].

Під час пандемії Covid-19 всі навчальні заклади перейшли в онлайн-режим навчання. Весь доступ до навчальних матеріалів, контакти з викладачами були здійснені за допомогою медіаплатформ та соціальних мереж. Студенти та

викладачі використовували такі платформи як Moodle, Zoom, для того щоб проводити лекції та групові заняття. Загалом, на весь період карантину, а на даний момент, і період військового стану в Україні, студенти та викладачі мали змогу навчатися та викладати виключно за допомогою цих ресурсів. Звичайно, це збільшило як і активність студентів-психологів в соцмережах, так і час використання технічних засобів для навчання та зв'язку. Тому, наше дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів є надзвичайно актуальним.

Отже, використання соціальних мереж студентами-психологами зумовлено розповсюдженістю та популярністю різноманітних соціальних платформ та особливостями вікових та соціально-психологічних характеристик юнацького віку, що робить студентів цільовою аудиторією певних соціальних мереж та спільнот.

1.3. Фактори впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів

Стрімкий розвиток технологій Веб – 2.0 (Web – 2.0) спричинив збільшення використання інтернет-сайтів та соціальних мереж серед окремих осіб. Різними соціальними мережами, такими як Фейсбук, користуються майже щодня мільйони користувачів (С. Браїловська та ін. 2020). Соціальні мережі дозволяють особам презентувати себе через віртуальні спільноти, взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати зв'язки (С. Браїловська, 2020). Тому, використання соціальних мереж приваблює молодь, особливо студентів (С. Коккінос та І. Саріпанідіс, 2017) [84].

Враховуючи популярність соцмереж та збільшення кількості студентів різного віку, багато навчальних закладів, в тому числі університети, почали рекламувати свої освітні послуги в Інтернеті, а також спілкуватися зі студентами. (Д. Пол та ін., 2012). Розповсюдженість соціальних онлайн-

платформ докорінно змінила систему освіти та змотивувала студентів до більш активної участі в навчальному процесі (С. Ламбіч, 2016). Діти, учні двадцять першого століття, які в подальшому стають студентами, орієнтовані на технології, на технологічний стиль навчання, що дуже відрізняється від попередніх поколінь. В наш час, студенти мають альтернативні способи навчання, і вибір, де і як навчатися та скільки часу на це витратити.

Соцмережі дозволяють студентам ділитися власними знаннями або ж звертатися за допомогою до інших. С. Лім і Д. Річардсон (2016) підкреслили, що однією з важливих переваг соціальних мереж як освітнього інструменту є збільшення зв'язків між студентами, що збільшує обмін інформацією. Крім того, використання соцмереж відкрило нові канали спілкування між студентами та викладачами, адже такий навчальний інструмент, завдяки різноманітним можливостям, робить навчання більш цікавим. Це змусило багато навчальних закладів розглядати Facebook як засіб і інструмент навчання для студентів. Такі платформи як Facebook, You Tube і Twitter, були найбільш використовуваними платформами для освітніх цілей. Наприклад, щоденна кількість активних користувачів Фейсбук досягла 1,73 млрд у першому кварталі 2020 року, тобто зросла на 11% порівняно з попереднім роком (Facebook, 2020) [83].

К. Тауер та ін. (2014) виявили, що соціальні мережі, такі як Фейсбук, мають потенціал для підвищення ефективності студентів у навчанні та розвитку власних навичок до більш високого рівня. Тому деякі навчальні заклади почали працювати над розробкою власних освітніх платформ [79].

З іншого боку, з'явилися дослідження, що підняли проблеми використання соціальних мереж в навчальних цілях. Наприклад, студенти, як правило, найчастіше використовують платформи як засіб спілкування, а не як навчальний інструмент. Також, постійне використання соцмереж може викликати у студентів негативну поведінку, наприклад залежність або відволікання, які в свою чергу впливають на психологічне благополуччя.

Звичайно, інноваційні технології є ключовим аспектом в освітньому процесі, однак через легку доступність всіх потрібних матеріалів на одній платформі, студенти можуть втратити творчі здібності та мотивацію [75].

Інші дослідження демонструють нам стимули, за допомогою яких ми можемо визначити, чому студенти користуються соціальними мережами. Фактори стимуляції – тригери, які спонукають або заохочують студентів використовувати соціальні платформи. Отже, існують три стимули: соціальний стимул, особистісний та характеристики соціальних онлайн платформ. Соціальні стимули – це сигнали, які стимулюють студентів використовувати ці платформи. Попередні дослідження виявили, що соціальні аспекти є потенційними чинниками використання студентами соцмереж. Особисті стимули – це мотиваційні фактори, які впливають на поведінкову реакцію студентів. Характеристики соцмереж – це стимули, пов'язані з сигналами, що виникають при використанні тої чи іншої соціальної мережі. Інші складові цих стимулів ми розглянемо в таблиці.

Таблиця 1.3.

Стимули використання соціальних мереж студентами – психологами

Стимули	Організм	Реакція
<i>Соціальні стимули:</i>	<i>Особистісні риси:</i>	<i>Академічна поведінка:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Міцність соціальних зв'язків • Розмір соціальних мереж • Соціальна присутність 	<ul style="list-style-type: none"> • Самооцінка • Інтеріоризація • Саморозкриття • Ідентифікація 	<ul style="list-style-type: none"> • Академічна мотивація • Виняткова участь • Участь в житті навчального закладу • Обмін знаннями

<i>Особисті стимули:</i>	<i>Значення:</i>	<i>Негативний вплив:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Емоційні потреби • Когнітивні потреби • Соціальні потреби • Пошук інформації 	<ul style="list-style-type: none"> • Цінність розваги\задоволення • Почуття приналежності • Цільова цінність • Емоційна цінність • Соціальна цінність 	<ul style="list-style-type: none"> • Крадіжка приватної інформації з особистої сторінки • Надмірне використання соцмереж • Кібербулінг
<i>Характеристики соціальних мереж:</i>	<i>Соціальні реакції:</i>	<i>Інше:</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Взаємовідносини з викладачами • Дозвілля • Соціальні навички спілкування та обговорення 	
<ul style="list-style-type: none"> • Сприятливі умови • Створення контенту • Відчуття користі 	<i>Когнітивні реакції:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Акультурація • Соціальне спостереження • Соціальний капітал
	<ul style="list-style-type: none"> • Очікувана продуктивність • Прикладання зусиль • Задоволеність 	

Попередні результати досліджень психологічних наслідків використання соціальних мереж неоднозначні. Було визначено, що соціальні медіа приносять користь, дозволяючи користувачам підтримувати соціальний зв'язок, але

водночас це може призвести до негативних наслідків, таких як зниження задоволеності життям і ревнощів або заздрощів (М. Лін і К. Утц, 2015) [76].

Значна частина існуючих досліджень про соціальні мережі та їх вплив на користувачів ґрунтується навколо негативних наслідків. Наприклад, одне дослідження показало, що особи, які часто використовують соціальні мережі частіше повідомляють про психологічний стрес, симптоми тривожності та депресії (Королівське товариство громадського здоров'я, 2017). Приблизно 90% молодих людей користуються соціальними мережами, причому більшість використовують мінімум два або більше сайтів. Хоча багато досліджень показують нам, що використання соцмереж пов'язане з депресією та тривогою, також є багато досліджень, які вказують на позитивні аспекти їх використання.

Наприклад, соцмережі допомагають користувачам залишатися на зв'язку з рідними та друзями по всьому світу. Це особливо актуально для студентів-першокурсників, які потрапляють в нове коло спілкування, це допомагає полегшити адаптацію, відчутти підтримку близьких, швидше налагодити дружні контакти з одногрупниками та викладачами, бути в курсі всіх університетських подій. Також соцмережі допомагають підтримувати стосунки на відстані, хоча не всі люди приймають такий тип стосунків, це все одно важлива перевага. Також соцмережі можуть виступати цінним ресурсом для «одноразового» спілкування, що дозволяє користувачам отримувати поради від інших або ділитися власним досвідом [72].

Загалом, популярність різних соціальних мереж в Україні надає можливість розвивати свою професійну діяльність на просторах Інстаграму, Фейсбуку, Твітеру та за допомогою телеграм – каналів. Розглянемо цю прекрасну можливість на основі навчальної та професійної діяльності студентів-психологів.

Соціальні мережі виступають додатковим каналом саморозвитку студентів. Також, аналіз контенту в інтернеті може допомогти студентам

психологам розвивати аналітичне та критичне мислення, адже для того, щоб знайти справді експертний контент на просторах, наприклад, Інстаграму, треба дуже сильно постаратися. Але є дійсно корисні профілі та блоги, які допомагають студентам збагатитися новими знаннями, навчитися новим прийомам і технікам. Також, це допомагає визначитися з сферою, в якій хоче працювати студент чи студентка. Не завжди навчальної програми в університеті достатньо, аби повністю задовольнити інтереси та практичні навички. Тому, наочна демонстрація в особистому блозі роботи психолога в тому чи іншому підході психологічної школи може допомогти студентам обрати напрямок, в якому їм хотілося б розвиватися.

Психологічні канали, блоги, спільноти можуть виступати засобами поглиблення знань або практичних навичок. Звичайно, тільки в тому випадку, якщо це перевірені джерела, які надають лише достовірну, науково обґрунтовану інформацію, а не псевдо – психолог, який пройшов два онлайн курси з психології і має півтора сертифікати.

Отже, соціальні мережі стимулюють пізнавальну діяльність особистості, сприяють саморозвитку людини, залучають у освітній процес. Також вони полегшують пошуки роботи, дозволять підвищити кваліфікацію та поглибити знання, дозволяють підтримувати особисті стосунки і робочі відносини на відстані.

Висновки до першого розділу

Психологічне благополуччя – це почуття балансу, яке відбувається за допомогою взаємодії двох афектів – позитивного та негативного. Воно виявляється в загальній задоволеності своїм життям. Психологічне благополуччя визначається в особистісному відношенні людини до самої себе, до свого життя та процесів, які мають важливе значення для особистості з точки

зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішні та внутрішні чинники та характеризується почуттям задоволеності.

Соціальна мережа - це спільнота людей, об'єднана спільними інтересами, уподобаннями, або іншими причинами спілкування. Соціальні мережі в наш час чудово використовуються для навчальних цілей. Для бізнесу, соціальні мережі виступають доступним каналом комунікації з працівниками та потенційними клієнтами. Соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні наслідки використання. В основному, їх використання виступає особливим соціальним простором, в якому формується традиційна соціалізація особистості.

Психологічні особливості юнацького віку є особливими чинниками використання студентами соціальних мереж як для особистісного користування, так і для навчальної діяльності. Соціальні мережі – це соціальна структура, що утворена індивідами або організаціями. Негативним фактором використання глобальних мереж є доступність великих масивів інформації, які спричиняють інформаційне перенасичення, а також надмірне використання соціальних мереж, з тенденцією до інтернет-адикції, негативно впливає на психологічне благополуччя студентів – психологів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПСИХОЛОГІЯ»

2.1. Методичне забезпечення організації дослідження

На першому етапі роботи, за результатами теоретичного аналізу, було розроблено власну допоміжну систему дослідження впливу соцмереж на психологічне благополуччя студентів – психологів. Для цього було розроблено анкету, за допомогою якої ми змогли визначити формальні критерії, які допомогли нам систематизувати отримані дані. Таким чином, ми змогли виокремити з загальної кількості досліджуваних осіб 3 умовні групи: 1) Закритий тип (пасивні користувачі), 2) Комунікбельний тип, 3) Активний тип (активні користувачі соцмереж, блогери).

1. «Закритий тип». Використовують соцмережі тільки за необхідності або для отримання певної інформації. Мають вузьке коло спілкування, малу кількість друзів/фоловерів. Профілі заповнені мінімально, не вказано особистої інформації. Фото профілю відсутнє або наявна картинка чи фото, не пов'язані з користувачем сторінки.

2. «Комунікбельний тип». Використовує переваги соцмереж для спілкування. Має достатньо велику кількість підписників, друзів, знайомих. Відвідує свою сторінку в мережі хоча б раз на день. Сторінка заповнена, багато особистої інформації. Присутні фото, тексти.

3. «Активний тип (блогер)». Постійно використовують соціальні мережі, мають велику кількість підписників, друзів. Відкриті коментарі, та значна кількість відміток «подобається». Велика кількість особистої інформації та фото, як правило – професійних. Відвідують сторінку регулярно, діляться своїми думками та враженнями.

Для виокремлення груп досліджуваних використовувались наступні критерії:

Таблиця 2.1.

Критерії розподілу студентів психологів на типи (групи) користувачів

Критерії розподілу	Типи (групи) користувачів		
	Закритий:	Комунікабельний:	Активний (блогер):
1. Фото в профілі (кількість та зміст)	Відсутні, або присутні фото чи картинки, не пов'язані з власником сторінки	Багато особистих фото	Багато особистих фото, фотосесій
2. Кількість підписок та підписників	~20 – 50	~100 і більше	~500 і більше
3. Цілі перебування в мережі	Отримання інформації що необхідна або цікава	Спілкування	Спілкування, публікація дописів, тощо
4. Кількість постів в профілі та їх зміст	Мало, або дописи про деякі аспекти власного життя, природу, роботу тощо	Багато дописів про свою сім'ю, навчання, роботу тощо	Багато інформації професійного характеру, особисті поради, рекомендації, тощо
5. Інформація про себе	Лише загальна	Достатня кількість інформації	Багато інформації про себе, в тому числі інформація про досягнення та кваліфікацію
6. Кількість відвідування та час	Можуть не заходити декілька днів поспіль	Майже завжди на зв'язку	Регулярно відвідують свою сторінку, публікують дописи, спілкуються з підписниками, друзями

Також для уточнення визначених в таблиці показників, було застосовано анкету, яка містить ще декілька запитань та інформацію про стать та вік респондентів.

Для дослідження особливостей спілкування та поведінки в соціальних мережах використовувались:

- тест профілю відносин Р. Борнштейна;
- шкала комунікабельності В. Ряховського;
- шкала довірливих відносин А. Б. Добровича;
- тест на інтернет – залежність К. Янг.

Тест профілю відносин Р. Борнштейна адаптований О. П. Макушиною дозволяє розрізнити стильові характеристики респондентів в міжособистіних відносинах. Тест складається з трьох шкал: деструктивна залежність, дисфункціональне відокремлення та здорові міжособистісні відносини.

Шкала «деструктивна залежність» містить в собі три субшкали: «невпевненість», «чутливість до оцінювання» та «конформність». Високі бали за результатами даної шкали свідчать про виражену потребу в прийнятті, залученості до групи, відсутності самодостатності у особистості, відсутність здатності самостійного прийняття рішень і брати на себе відповідальність, наявність почуття безпорадності, занепокоєння та тривожності, страху бути покинутим.

Шкала «здорові міжособистісні відносини» складається з двох субшкал: «орієнтація на співпрацю» та «задоволеність відносинами». Високі показники за цією шкалою вказують на наявність у респондентів впевненості у власних силах, що вони вміють проявляти «гнучкість» у спілкуванні, довірі та почутті безпеки, вміють встановлювати близькі та довірливі відносини, причому довгострокові, вміють приймати допомогу від інших, не відчуваючи себе при цьому слабкими.

Шкала «дисфункціонального відокремлення» містить в собі дві субшкали: «недовіра до людей» і «відторгнення допомоги». Високі показники за цією шкалою свідчать про уникнення особою близьких контактів з іншими, про прагнення дистанціюватися від людей, про страх «розчинитися» і розчаруватися в інших, нездатності встановлювати близькі відносини, про переважання незалежності особистості та самодостатності.

Шкала комунікабельності В. Ряховського діагностує направленість індивіда на взаємодію з іншими людьми. Високі результати за шкалою характеризують людей, схильних до численних соціальних контактів, які вони з легкістю встановлюють. Власне, низькі результати вказують на людей, що обирають для себе вузьке коло спілкування, самотність, відпочинок наодинці.

Шкала довіри в спілкуванні А. Б. Добровича визначає наявність установки на довірливу бесіду, здатність до саморозкриття в спілкуванні. Високі результати отримують люди, які відчувають потребу в глибоких, довірливих відносинах та здатні до відвертих розмов. Низькі результати говорять про те, що людина замкнута, уникає глибоких особистісних тем і не любить бути відвертою навіть з рідними.

Тест на інтернет – залежність К. Янг дозволяє нам визначити наявність та ступінь тяжкості інтернет-залежності. Тест містить 20 запитань, та виявляє симптоми залежності від використання соціальних мереж. Кожне з запитань оцінюється за 5 – бальною шкалою Лайкерта: від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди). Максимальний бал, який може набрати досліджуваний – 100 балів. Загальна шкала визначення результатів містить такий діапазон:

- 0 – 30 балів – нормальний рівень використання інтернету;
- 31 – 49 балів – легка інтернет – залежність;
- 50 – 79 балів – помірна інтернет – залежність;
- 80 – 100 балів – надмірне використання інтернету, інтернет – адикція.

Для дослідження психологічного благополуччя студентів ми використали методику К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя». Дана методика являє собою адаптований варіант опитувальника К. Ріфф «The scales of psychological well-being». Методика містить наступні шкали:

1. «Позитивні відносини з оточуючими людьми». Шкала відображає наявність чи відсутність близьких, довірливих відносин, а також здатність піти на компроміс для підтримування важливих зв'язків, відкритість, вміння піклуватися про інших.

2. «Автономія». Ця шкала направлена на визначення незалежності особистості, вміння протистояти думці інших людей під час прийняття важливих рішень і орієнтуватися на самостійно визначені стандарти в своїх оцінках та поведінці.

3. «Керування навколишнім середовищем». Відображає почуття компетентності в керування власним життям, можливість справлятися з різними обставинами в повсякденних справах, а також впевненість людини в тому, що вона може самостійно змінити чи покращити власне життя.

4. «Особистісне зростання». Шкала вимірює те, наскільки людина відчуває, що вона удосконалюється, розвивається з плином часу, наскільки повно реалізує свій потенціал в житті.

5. «Цілі в житті». Висока оцінка за цією шкалою говорить про те, що в людини наявні життєві орієнтири, цілі, які надають життю сенс.

6. «Самоприйняття». Шкала вказує на те, що індивід усвідомлює свою особистісну різноманітність, що включає як позитивні якості, так і недоліки, і приймає їх, а також задоволений собою в повній мірі таким, яким він є.

Для порівняння трьох категорій користувачів в соціальних мережах та визначення їх психологічного благополуччя було використано метод дисперсійного аналізу в комп'ютерній програмі для статистичної обробки даних SPSS Statistic 22.

Для порівняння трьох типів користувачів соціальних мереж за особливостями психологічного благополуччя та особливостям спілкування було застосовано T – критерій Стьюдента.

Для виявлення взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя та показниками використання соцмереж було використано кореляційний аналіз Пірсона.

Також, було використано метод дескриптивної (описової) статистики, для того, щоб наочно продемонструвати отримані результати.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На початку дослідження нам потрібно було розробити критерії, на основі яких можна було б розділити вибірку на три якісні групи, які б відрізнялися. Розроблені критерії представлені в другому розділі в таблиці 2.1.

Вибірка складалася із 50 людей, які були розділені на три умовних типи користувачів соціальних мереж: 13 – закритих, 21 – комунікабельних, 16 – активних користувачів.

Для перевірки гіпотези, про наявність значних розбіжностей між трьома групами за параметром психологічного благополуччя було використано дисперсійний аналіз. Дисперсійний аналіз показав наявні розбіжності між групами досліджуваних. У ході емпіричного дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, основна частина досліджуваних показала середній рівень психологічного благополуччя (58%), інша частина студентів показала результати низького (22%) та середнього (20%) психологічного благополуччя. Для демонстрації результату, ми зробили відсотковий розподіл за рівнем психологічного благополуччя досліджуваних користувачів соціальних мереж (див. рис.2.1.).

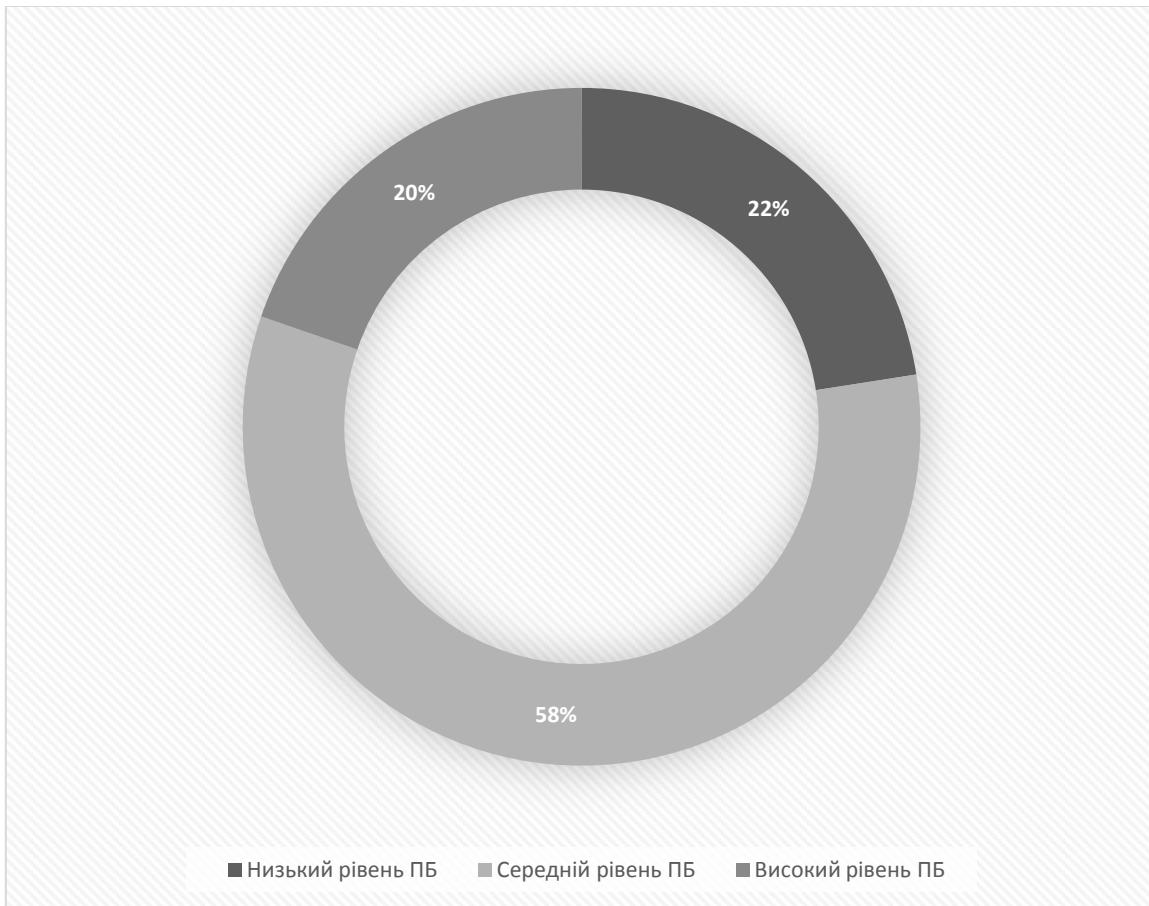


Рис.2.1. Рівень психологічного благополуччя студентів – психологів за методикою К. Ріфф

Також, нам потрібно було порівняти загальні показники психологічного благополуччя трьох типів користувачів соціальних мереж. Отже, було визначено середній рівень психологічного благополуччя різних категорій користувачів серед студентів – психологів.

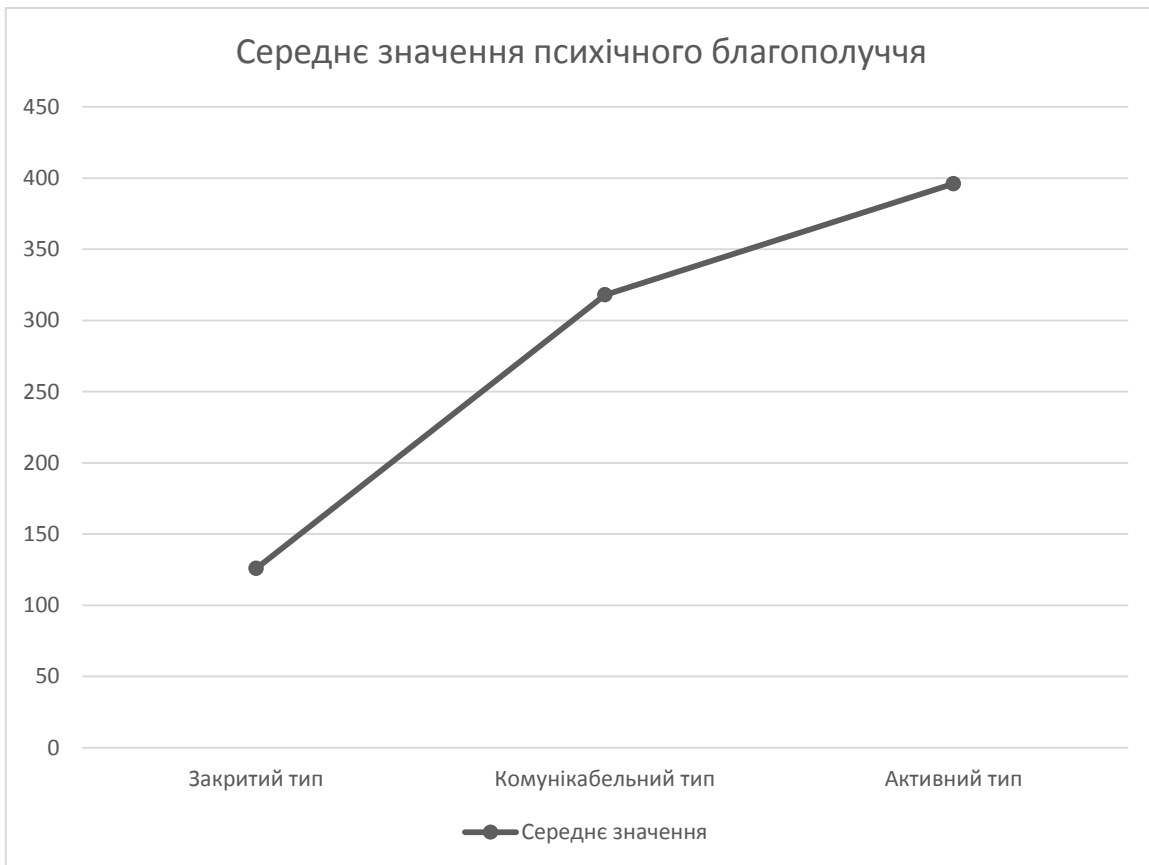


Рис.2.2. Порівняння середніх показників ПБ різних категорій користувачів соціальних мереж

Графік наочно демонструє нам, як три типи користувачів різняться між собою за показниками психологічного благополуччя. Також, ми можемо побачити, що найбільша різниця помітна між групою «закритого» типу та двома іншими. Ці результати також підтверджує Т – критерій Стюдента. Для більш детального аналізу було проведене відсоткове співвідношення респондентів з різним рівнем психологічного благополуччя в трьох групах. Результати представлені в таблиці 2.2.

**Відсотковий розподіл загального показника психологічного благополуччя
в трьох групах**

Група \ Показники ПБ	Закритий тип	Комунікабельний тип	Активний тип (блогер)
Вищі за середній	5	21	32
Середній	24	58	60
Нижчий за середній	71	21	8

За даними таблиці 2.2., ми можемо стверджувати, що в групі «закритого» типу частіше зустрічаються люди, в яких показники психологічного благополуччя нижчі за середній. В групах «комунікабельних» та «активних» користувачів можна побачити більшу кількість показників, що відповідають нормальному рівню психологічного благополуччя. Однак, у «активних» користувачів найменша кількість осіб з показниками «нижчі за середній». З точки зору психологічного благополуччя, ми можемо охарактеризувати дані типи користувачів так: «закритий тип» – найменш благополучні, «комунікабельний тип» – «золота середина» благополучності, «активний тип» – відносно, більш психологічно благополучні.

Можемо зробити припущення, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя активніше використовують соціальні мережі, тим часом як люди з низьким рівнем психологічного благополуччя проявляють меншу активність.

Для того, щоб краще зрозуміти, чому саме так, потрібно розглянути всі показники психологічного благополуччя.

Середні значення студентів – психологів як користувачів соціальних мереж за показниками психологічного благополуччя (ПБ).

Показники ПБ	Закритий тип	Комунікабельний тип	Активний тип (блогер)	Ймовірність похибки за F – критерієм Фішера
Позитивні відносини	51,7	62,4	63,4	0,001
Автономія	58,4	57,9	61,8	0,016
Керування навколишнім середовищем	43,9	50,0	61,5	0,001
Особистісне зростання	59,5	64,5	69,7	0,001
Цілі в житті	52,7	60,6	64,0	0,001
Самоприйняття	47,4	57,0	60,4	0,001

Помітно, що виокремлені групи, за результатами дисперсійного аналізу, мають статистично значимі відмінності за всіма показниками психологічного благополуччя, що дає нам основу для подальшого, більш детального дослідження.

Для отримання більш детальних статистичних даних, досліджувані групи порівнювались попарно за допомогою t – критерію Стьюдента. Результати порівняльного аналізу представлені нижче (див. табл. 2.4.). В таблиці представлено середні показники за окремими шкалами методики «Психологічне благополуччя» для кожної з трьох груп.

Результати порівняння трьох груп за параметрами психологічного благополуччя (ПБ)

Шкали ПБ	Типи (групи) користувачів			Ймовірність похибки за Т-критерієм Стьюдента між групами (попарне порівняння)		
	Закритий	Комунікабельний	Активний (блогер)	З – К	З – А	А – К
Позитивні відносини	51,7	62,4	63,4	0,001	0,001	0,808
Автономія	58,4	57,9	61,8	0,104	0,009	0,179
Керування навколишнім середовищем	43,9	50,0	61,5	0,003	0,001	0,046
Особистісне зростання	59,5	64,5	69,7	0,013	0,001	0,022
Цілі в житті	52,7	60,6	64,0	0,002	0,001	0,181
Самоприйняття	47,4	57,0	60,4	0,002	0,001	0,213

Завдяки використанню Т – критерію Стьюдента, ми можемо з точністю сказати, за якими критеріями психологічного благополуччя відрізняються між собою представлені групи. Помітно, що група «закритого» типу має найбільше

статистичних розбіжностей як з «активним» типом, так і з «комунікабельним», що насправді не є чимось дивним. Середні показники за усіма шкалами психологічного благополуччя у цього типу значно нижчі. Також, стало помітно, що група комунікабельних користувачів і група активних – відрізняються лише за двома шкалами: за шкалою «Управління оточенням» та «Особистісне зростання». Середні показники за цими двома шкалами вищі у активних користувачів. Можемо припустити, що це пов'язано з тим, що у активних користувачів рушійною силою як в житті, так і в соціальних мережах є потреба в саморозвитку, у них більш розвинена самоорганізація, вони гарно керують своїм робочим та вільним часом, вчасно виконують повсякденні справи. Для комунікабельного типу користувачів це не є основною ціллю, вони скоріше обирають тактику «плити за течією», а їх основна ціль – це спілкування із знайомими, рідними, друзями і т.д.

Варто виділити також тип закритих користувачів, так як вони достатньо сильно відрізняються від інших типів. Представники даної групи мають більш негативне відношення до світу, вони намагаються відділитися від світу, віддалитися та бути автономними. Цікавим є те, що при відносно високих показниках за шкалою «Особистісне зростання», за порівнянням з іншими показниками цієї групи, наявні також низькі показники за шкалою «Самоприйняття». Це може бути пов'язано з тим, що люди, які відносяться до цього типу користувачів соцмереж, можливо, знаходяться в певному стані кризи самовизначення. Для них важливо розвивати деякі особистісні якості, але ті, що вже були розвинуті або були завжди наявні – не сприймаються особистістю.

Для наочності, дані за шкалами психологічного благополуччя ми представимо графічно (див. рис. 2.3.)

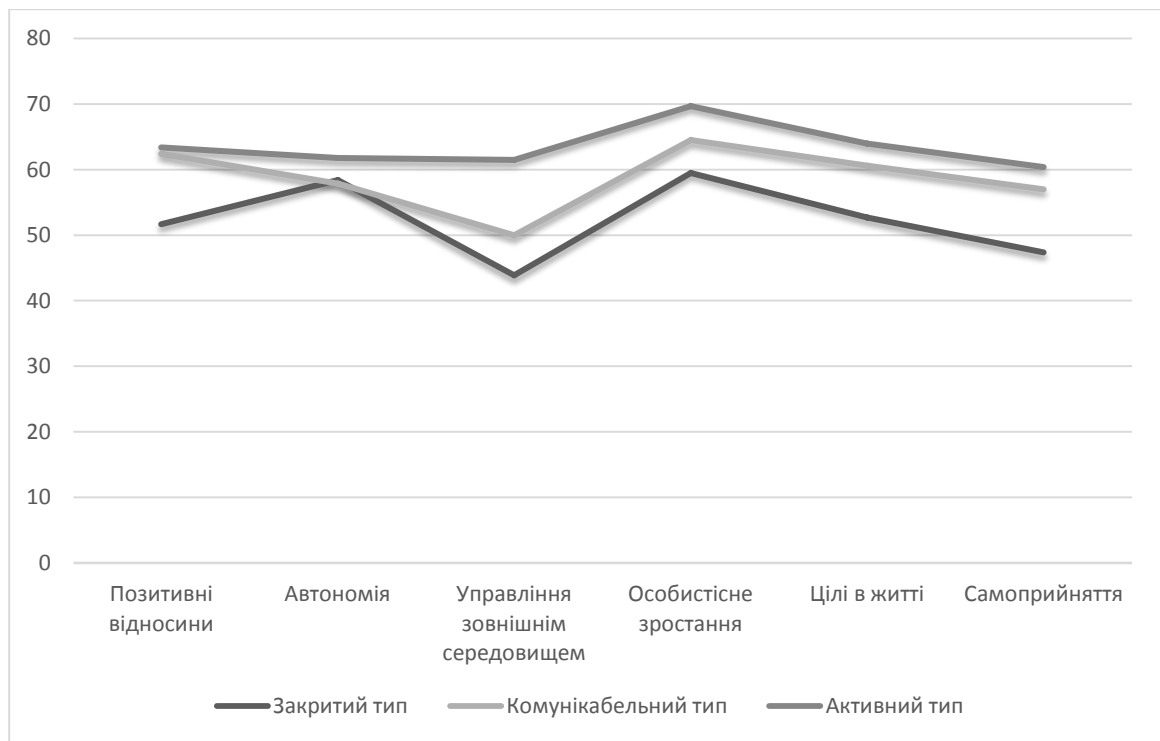


Рис. 2.3. Середні значення психологічного благополуччя різних категорій користувачів соціальних мереж серед студентів – психологів

За допомогою даного графіку, ми можемо впевнитися, що три представлені типи користувачів соціальних мереж відрізняються між собою за параметрами психологічного благополуччя.

Тепер, коли ми знаємо, яким чином типи користувачів відрізняються між собою за рівнем психологічного благополуччя, нам потрібно дізнатися, як відрізняються ці групи за показниками спілкування в соціальних мережах.

Отже, ми можемо зрозуміти, що між показниками психологічного благополуччя та показниками спілкування (в тому числі і в соцмережах) – існує певний зв'язок. Для перевірки цієї гіпотези ми використали кореляційний аналіз Пірсона. Отримані дані представлені в таблиці нижче. В таблиці продемонстровані масиви коефіцієнтів кореляції Пірсона на загальній вибірці 50 людей.

**Коефіцієнти кореляції параметрів спілкування з загальним
показником психологічного благополуччя**

Фактори спілкування	r за Пірсоном
Комунікабельність	0,431***
Довірливість	0,450***
Деструктивна надзалежність	-0,631***
Дисфункціональне відділення	-0,356**
Здорові відносини	0,607***
Невпевненість	-0,735***
Чутливість до оцінок	-0,243*
Конформність	-0,473***
Недовіра до людей	-0,408***
Відторгнення допомоги	-0,225*
Співпраця	0,504***
Задоволеність відносинами	0,542***

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

Як ми можемо побачити, психологічне благополуччя тісно пов'язане з особливостями спілкування. Можна зробити висновок про те, що чим вищим є рівень психологічного благополуччя у користувачів соціальних мереж, тим вищими є показники позитивних аспектів спілкування, таких як комунікабельність, довіра, здорові стосунки та ін. З негативними аспектами, такими як невпевненість, вразливість до оцінок, деструктивна надзалежність і т. д. наявний негативний взаємозв'язок, тобто, чим вищим є рівень психологічного благополуччя, тим нижчим є рівень прояву негативних аспектів спілкування у особистості.

Таким чином, у груп, чий рівень психологічного благополуччя середній чи вищий за середній більш виражені показники комунікабельності, які відносяться до позитивних. Тобто, група комунікабельних студентів і група активних, більш комунікабельні та відверті, ніж група закритих студентів. Для групи комунікабельних та активних користувачів більш характерним є прояв здорових міжособистісних відносин, в той час як для закритих користувачів більш характерна деструктивна надзалежність, особливо це стосується невпевненості, так як кореляція є дуже високою.

Далі ми більш детально розглянемо показники, що відображають особистісні прояви при соціальних контактах; комунікабельність і довіру у відносинах – показники, що відображають те, наскільки людина готова ділитися особистою інформацією при спілкуванні з людьми. В таблиці __ продемонстровано середні показники для трьох груп і результати попарного порівняння за Т – критерієм Стьюдента.

Таблиця 2.6.

Результати порівняння трьох груп за параметрами комунікабельності та довірливості

Шкали	Типи			Ймовірність похибки за Т – критерієм Стьюдента між типами		
	<i>Закритий</i>	<i>Комунікабельний</i>	<i>Активний</i>	З – К	З – А	А – К
Комунікабель - ність	2,1	9,5	6,0	0,001	0,001	0,001
Довірливість	4,8	8,7	10,0	0,001	0,001	0,063

В результаті попарного порівняння трьох груп студентів – психологів за параметрами комунікабельності та довіри, ми можемо казати про наявність статистично значимих відмінностей.

Високі показники за шкалою комунікабельності наявні у групі комунікабельного типу, що підтверджує точність критеріїв, що були сформовані на початку нашого дослідження. За шкалою довіри група активних користувачів не має значимих відмінностей з групою комунікабельного типу ($p = 0,063$), однак можемо припустити, що при збільшенні вибірки, відмінності можуть бути статистично значимими. У закритого типу показники комунікабельності та довіри значно нижчі за показники в двох інших групах. Для наочності, результати порівняння трьох виділених груп за параметрами комунікабельності та довіри представлені в вигляді діаграми (рис.2.4).

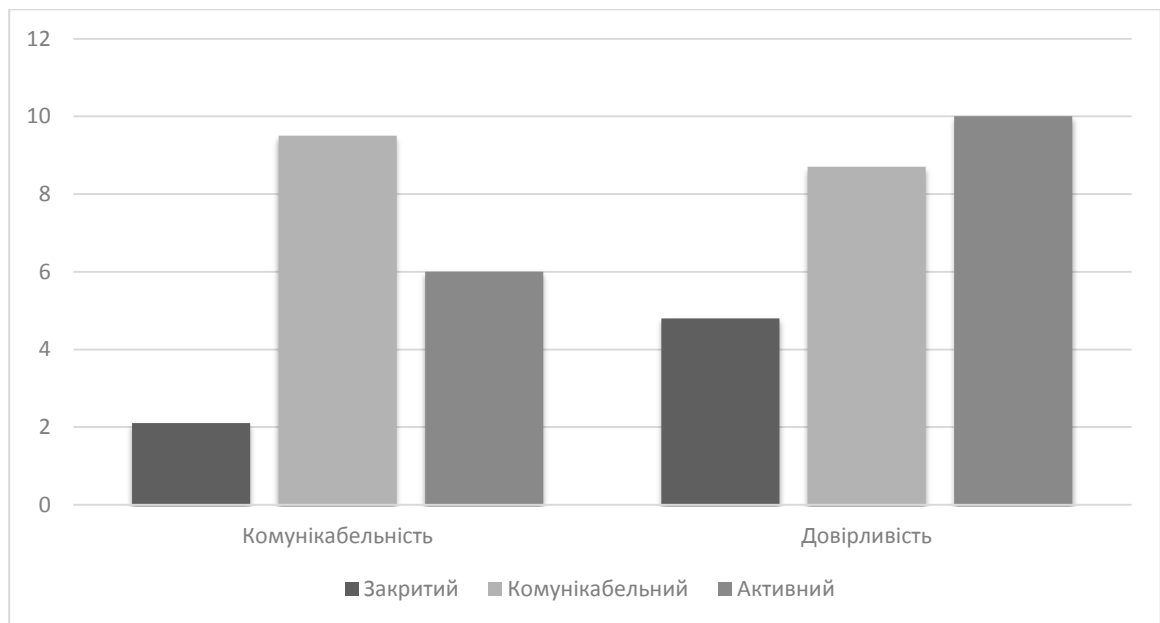


Рис.2.4. Порівняння середніх показників трьох типів за шкалами «комунікабельність» та «довірливість»

Завдяки графічному зображенню даних, ми наочно розглянули відмінності за показниками комунікабельності та довірливості. Помітно, що у

користувачів закритого типу показники значно нижчі, ніж у представників інших двох груп, що означає відсутність активності в спілкуванні з іншими людьми. Група комунікабельних користувачів, як і в випадку психологічного благополуччя, займають середні показники.

Тепер проаналізуємо результати тесту профілю відносин Р. Борнштейна. Так як тест виявляє як позитивні, так і негативні аспекти спілкування, ми будемо порівнювати їх окремо. Для початку ми проаналізуємо позитивні аспекти спілкування за трьома типами користувачів соціальних мереж серед студентів – психологів за шкалами «Співпраця» та «Задоволеність стосунками», адже позитивні аспекти спілкування визначають рівень психологічного благополуччя та впливають на його розвиток.

Далі ми визначимо негативні аспекти спілкування, які в свою чергу можуть негативним чином впливати на психологічне благополуччя особистості.

Таблиця 2.7.

Позитивні аспекти спілкування трьох типів користувачів соціальних мереж

Шкали	Типи			Ймовірність похибки за Т – критерієм Стьюдента між типами		
	Закритий	Комунікабельний	Активний	З – К	З – А	А – К
Співпраця	22,5	26,0	27,2	0,004	0,001	0,155
Задоволеність стосунками	20,0	24,0	26,2	0,004	0,001	0,370

Як видно з таблиці, статистично значимі відмінності ми можемо побачити лише між групами закритого типу з двома іншими. За двома показниками «співпраця» і «задоволеність відносинами» – результати закритого типу користувачів значно нижчі. Обумовлюється це декількома причинами: по-

перше, ми вже встановили, що зв'язок між рівнем психологічного благополуччя і факторами спілкування існує, а група комунікабельних користувачів та активних показують загалом середній рівень, по – друге, стратегії спілкування, якими користуються комунікабельні та активні користувачі дуже схожі. Якщо розглядати негативні аспекти спілкування, то все не так однозначно. Результати за субшкалами представлені нижче.

Таблиця 2.8.

Результати порівняння негативних аспектів спілкування в соцмережах трьох типів користувачів

Шкали	Типи			Ймовірність похибки за Т – критерієм Стьюдента між типами		
	Закритий	Комунікабельний	Активний	З – К	З – А	А – К
Невпевненість	21,7	16,8	16,1	0,001	0,001	0,510
Чутливість до оцінок	21,8	22,8	19,7	0,301	0,088	0,005
Конформність	19,3	18,5	16,2	0,414	0,026	0,044
Недовіра до людей	24,4	21,0	20,7	0,008	0,008	0,666
Відторгнення допомоги	22,3	18,5	19,7	0,003	0,053	0,144

З таблиці зрозуміло, що групи мають статистично значимі відмінності, розглянемо їх детальніше.

Група закритих користувачів, в порівнянні з двома іншими групами, мають високі показники за шкалою «Невпевненість», через що ми можемо зробити висновок, що представники цієї групи частіше не здатні брати на себе

відповідальність, принаймні під час спільної діяльності. Також, особи закритого типу схильні менше довіряти людям, можливо, відчувають деяку небезпеку з їхньої сторони. Так як для даної групи характерними є такі риси як незадоволеність відносинами та низький рівень самоприйняття, такий результат загалом є очікуваним.

Комунікабельні користувачі більше за інших прагнуть бути прийнятими в інші групи або до декількох груп відразу. Підвищена чутливість до оцінок свідчить про страх бути відторгненими. Але загалом, враховуючи рівень психологічного благополуччя даної групи, можна припустити, що негативні аспекти спілкування у них практично не проявляються, адже перекриваються позитивними. Менше за інших чутливі до оцінок активні користувачі: їхні показники значно відрізняються від інших груп.

Для кращого розуміння, ми продемонструємо дані негативних аспектів спілкування в трьох виділених групах графічно.

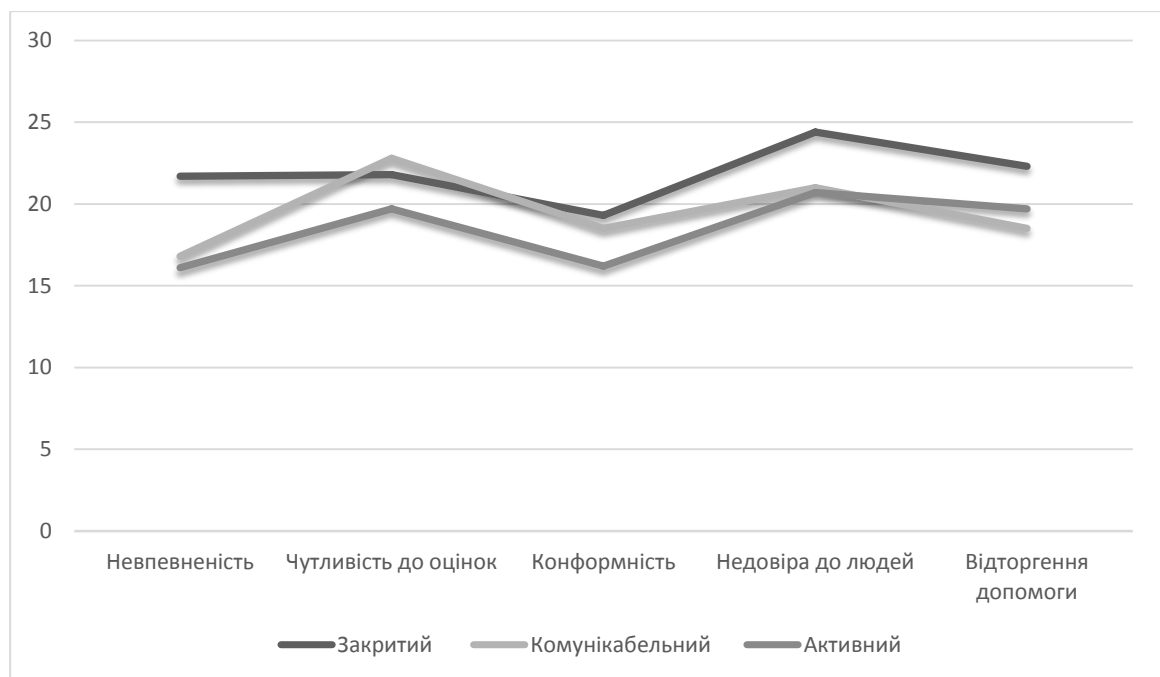


Рис.2.5. Порівняння середніх показників трьох груп користувачів за негативними показниками спілкування в соціальних мережах

З графіку помітно, що в групи закритих користувачів показники за шкалою «Недовіра до людей» значно вищі, ніж показники інших користувачів. Також, зрозуміло, що комунікабельні користувачі, в середньому, більш чутливі до оцінок.

Таким чином, за допомогою дослідження були виявлені різні відмінності між трьома типами користувачів за показниками психологічного благополуччя та спілкування в соціальних мережах.

У підсумку, можемо стверджувати, що у студентів – психологів, що активно використовують соціальні мережі (комунікабельний та активний тип) загалом рівень психологічного благополуччя є вищим та краще виражені позитивні аспекти спілкування. А група «закритого» типу, серед студентів – психологів проявляє малу кількість активності не лише в соціальних мережах, але також і в реальному спілкуванні з людьми. Також, цей тип характеризується зниженими показниками психологічного благополуччя.

Загалом, результати дослідження надають нам можливість стверджувати, що активність в соціальних мережах є повністю здоровим фактором, який відображає особливості спілкування і соціальної поведінки людини в реальному житті та вплив соціальних мереж на рівень психологічного благополуччя; а соціальні мережі стали повноцінною сферою спілкування в сучасному суспільстві.

Для повного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів – психологів, ми визначили показники інтернет-залежності для кожного з трьох типів користувачів.

Відсотковий розподіл загального показника інтернет – залежності в трьох групах користувачів соціальних мереж

Група \ Показники	Закритий тип	Комунікабельний тип	Активний тип (блогер)
Нормальний рівень	76	65	59
Легка інтернет – залежність	15	14	8
Помірна адикція	6	14	22
Інтернет – адикція	3	7	11

Отже, найбільша кількість людей з показниками нормального рівня інтернет залежності знаходиться в «закритій» групі користувачів. Це зумовлено тим, що користувачі цього типу рідко використовують соціальні мережі. Також в цій групі найменший показник з найбільшими балами, о свідчить про відсутність інтернет – адикції у цього типу користувачів загалом. Найбільша кількість осіб з помірною адикцією виявлена в групі активних користувачів (блогерів). Нижче продемонстровано графічне зображення результатів тесту на інтернет – адикцію.

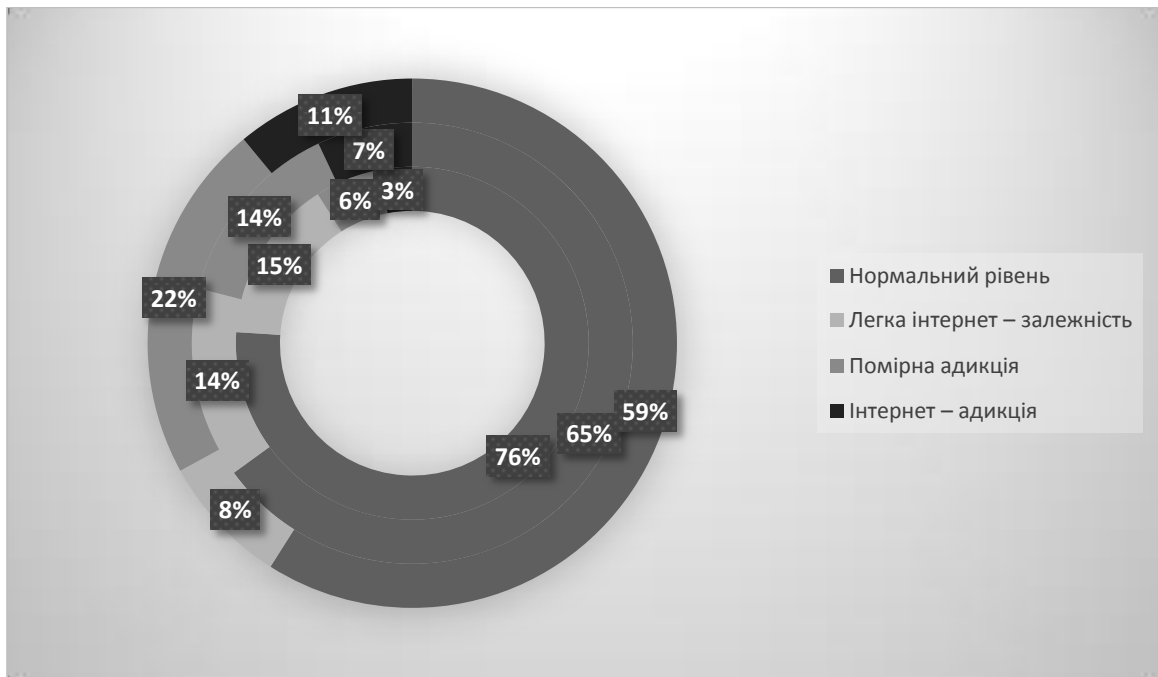


Рис. 2.6. Результати тесту на інтернет – адикцію К. Янг серед студентів – психологів.

Для подальшого дослідження взаємозв'язку інтернет – адикції (використання соціальних мереж) на психологічне благополуччя, ми визначили середні значення за результатом тесту на інтернет – залежність К. Янг.

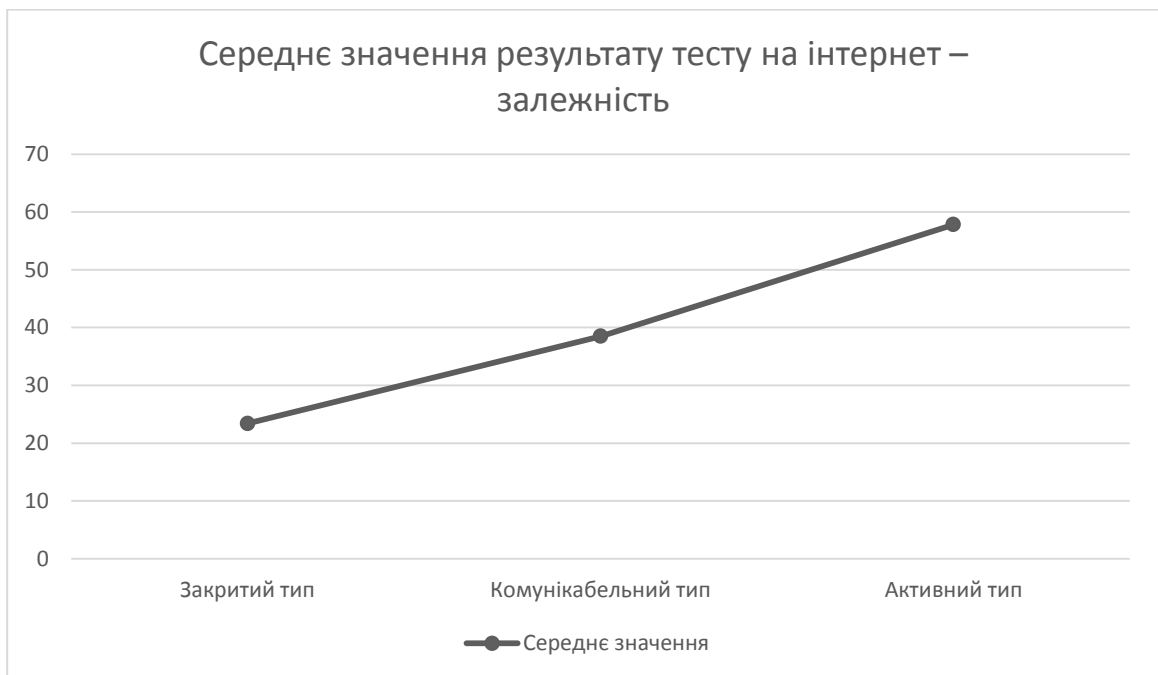


Рис. 2.7. Результат тесту на інтернет – залежність серед студентів-психологів.

На діаграмі помітно, що закритий тип користувачів, має низький рівень інтернет залежності, комунікабельний тип – дещо вищий, і найвищий тип інтернет – адикції у активних користувачів соціальних мереж. Ці результати підтверджують наше дослідження, щодо показників спілкування визначених типів користувачів в соціальних мережах, а отже, це доводить, що закриті студенти менше використовують соціальні мережі або взагалі не використовують; комунікабельні користувачі мають або легку, або помірну інтернет – залежність, а отже використовують соціальні мережі в нормальній кількості, можуть контролювати себе і кількість проведеного в інтернеті часу; і найбільший результат інтернет – адикції мають активні користувачі соцмереж, що свідчить про велику кількість проведеного в соціальних мережах часу, низький контроль та достатньо негативний вплив на особистість.

Наступним нашим кроком було визначення взаємозв'язку рівня інтернет – залежності та результатами шкал психологічного благополуччя серед респондентів.

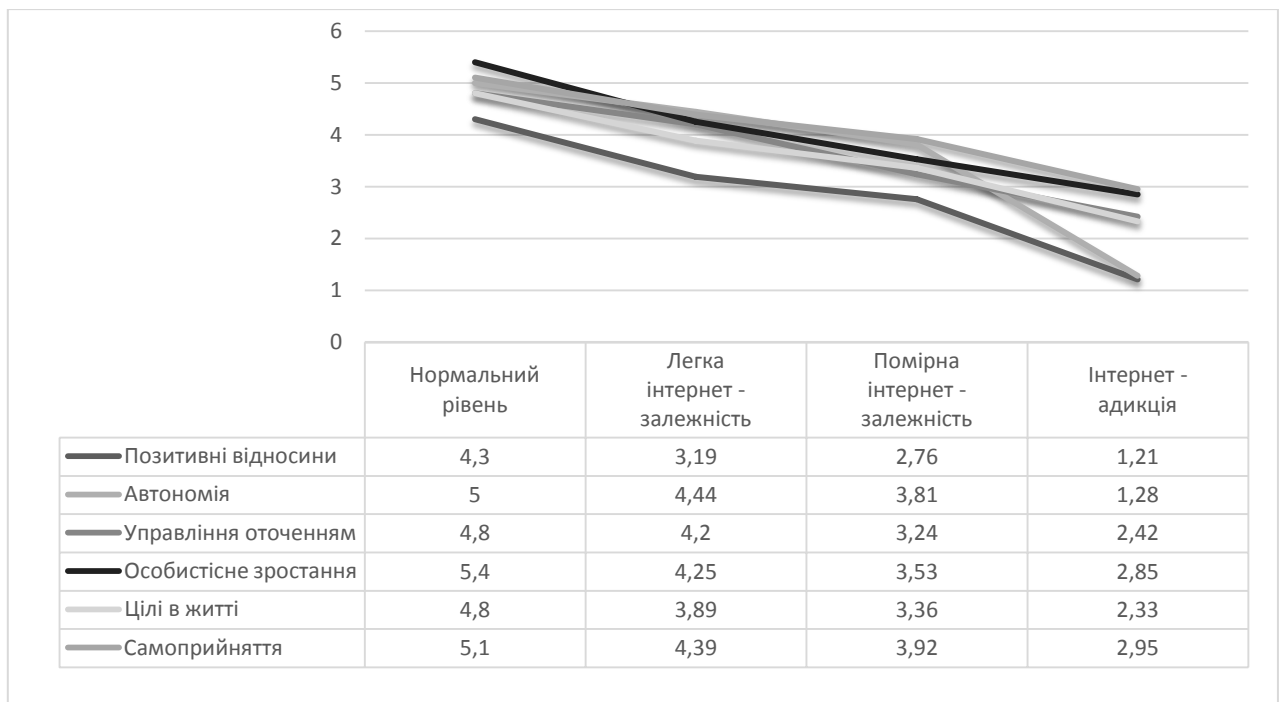


Рис. 2.8. Вивчення ступеня визначеності показників інтернет – залежності та шкал психологічного благополуччя студентів – психологів.

При інтерпретації отриманих даних, найбільш значущі результати були отримані при нормальному, легкому та помірному рівні інтернет – залежності за шкалами «Особистісне зростання», «Самоприйняття», «Автономія», «Управління оточенням» та «Цілі в житті», отже це означає, що контрольоване використання соціальних мереж не буде чинити негативний вплив на психологічне благополуччя особистості. Найменш значущі результати були отримані у осіб з інтернет – адикцією за шкалами «Позитивні відносини» та «Автономія». Всі інші шкали мають майже однакові показники, але вони все одно нижчі за результати інших шкал благополуччя. Отже, ми визначили, що надмірне та неконтрольоване використання соціальних мереж негативно впливає на психологічне благополуччя студентів психологів.

2.3. Тренінгова програма розвитку психологічного благополуччя

Теоретично обґрунтуємо та коротко опишемо тренінгову програму розвитку психологічного благополуччя студентів-психологів як користувачів соціальних мереж.

Психологічні тренінги – один з найефективніших методів практичної психології, який спрямований на розвиток особистості та її соціально – психологічної компетенції. Методичне забезпечення тренінгу (групова дискусія, ігрова форма взаємодії, арт – терапія, методи когнітивно – поведінкової терапії і т.д.) дозволяють сформувати програму для підвищення рівня психологічного благополуччя для студентів – психологів. Ще однією особливістю будь – якого тренінгу є наявність групової динаміки і зворотного зв'язку, на відміну від індивідуальної роботи, що дозволяє посилити та закріпити ефект особистісного зростання. Враховуючи ситуацію, ми розробили спеціальний психологічний тренінг, який містить чотири основних блоки.

Перший блок був спрямований на розвиток емоційного інтелекту, який сприяє розвитку такої сфери психологічного благополуччя як *позитивне відношення до інших* та частково таких сфер як компетентність та автономія.

Другий блок був спрямований на розвиток сфери самоприйняття, третій блок містить в собі визначення життєвих цілей та стратегію їхнього досягнення. І останній, четвертий блок був орієнтований на розвиток особистісного зростання. Загалом, всі заняття даного тренінгу були спрямовані на розвиток кожної за сфер психологічного благополуччя особистості.

Ціль тренінгу: розвиток психологічного благополуччя студентів-психологів та корекція впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості.

Задачі тренінгу:

- створити умови для розвитку психологічного благополуччя;
- посприяти розвитку комунікативних навичок, почуття довіри, емпатії;
- створити умови для формування навичок, які будуть сприяти особистісному зростанню, формуванню позитивної Я – концепції, визнанню своїх переваг та недоліків, позитивного відношення до себе як до особистості, мотивації для подальшого саморозвитку;
- розвинути навички саморегуляції та тайм – менеджменту (для корекційної роботи над часом, проведеним в Інтернеті та соцмережах);
- створити умови для визначення життєвих цілей, можливостей для реалізації потенціалу; розвитку самостійності та незалежності, здатності протистояти соціальному впливу та тиску.

Кількість та порядок проведення тренінгових занять: 12 занять, по 4 заняття на тиждень. Тривалість кожного заняття ~ 60 хвилин.

Учасники тренінгу: студенти спеціальності «Психологія» (17 – 24 роки).

Структура тренінгових занять визначена наступним чином:

1. Вступна частина спрямована на підвищення інтересу до тренінгового заняття, на створення позитивного емоційного фону. Пропонується певний ритуал. Далі слідує «розминка» для підвищення активності в групі.
2. Основна частина тренінгового заняття – сукупність психотехнічних вправ та прийомів, спрямованих на вирішення задач даної програми.
3. Заключна частина складається з підбиття підсумків, рефлексії та ритуалу прощання. Під рефлексією мається на увазі ретроспективна оцінка за двома аспектами: емоційний аспект (сподобалось – не сподобалось) і смисловий (чому це важливо, для чого ми це робили і т. д.).

Заняття проводяться в колі, так як кругове розміщення забезпечує високий рівень залучення учасників тренінгу до роботи. В залежності від вправ, деякі заняття потрібно проводити в групах та підгрупах. Частина занять була проведена аудиторно, інша частина занять, через карантинні обмеження, була адаптована під онлайн – формат заняття на платформі Zoom та за допомогою месенджеру Telegram.

Загальні вимоги до проведення тренінгу: наявність просторого приміщення, гарного освітлення, оснащення стільцями та столами (партами), можливість вільно рухатися та проводити різноманітні вправи. Щодо онлайн – формату проведення, то важливо знаходитися в комфортному місці, бажано мати обладнання для зв'язку, важлива присутність всіх членів групи або підгрупи, а також доступ до матеріалів та групового зв'язку в Telegram.

Вступне заняття

Задачі:

- Встановити принципи роботи в групі,
- Познакомитися з учасниками тренінгу,
- Налаштувати групу на продуктивний настрій,
- Емоційно зблизити учасників.

Хід заняття:

- Організаційний момент (правила тренінгу, режим занять).

- Основна частина:

1. Вправа «Снігова лавина»

Ціль: знайомство учасників, розрядка обстановки.

2. Вправа «Сонце світить для тих, хто...»

Ціль: розвиток почуття згуртованості.

3. Вправа «Коллективне рахування»

Ціль: підвищення рівня узгодженості внутрішньої групової взаємодії.

4. Вправа «Будинок»

Ціль: усвідомлення своєї ролі в групі, стилю поведінки.

5. Вправа «Руки, що говорять»

Ціль: емоційно – психологічне зближення учасників через тілесний контакт.

Заключна частина:

Учасники по черзі діляться своїми враженнями щодо проведеного заняття (що запам'яталось, що нового вони дізналися про одногрупників, як змінився їх стан під час заняття).

Тренінгове заняття №2

Ціль: профілактика емоційного вигорання, вивчення нових навичок саморегуляції, формування позитивного емоційного стану.

Хід заняття:

- Привітання

- Розминка. Вправа «Потиснемо руки!»

Основна частина:

1. Вправа «Долоньки»

Ціль: використання тактильних відчуттів для характеристики тієї чи іншої людини та покращення спілкування в реальному житті.

2. Вправа «Мій портрет»

Ціль: розвиток вмінь давати та приймати зворотній зв'язок в оригінальній формі.

3. Вправа: «Тест довіри»

Ціль: підвищення довіри людей в колективі.

4. Вправа «Мої сильні сторони»

Ціль: створення позитивного «Я – образу».

- Заключна частина
- Прощання.

Тренінгове заняття №3. Позитивні відносини з оточуючими людьми

Ціль: відпрацювання навичок, які допомагають встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми.

Хід заняття:

- Привітання
- Розминка. Вправа «Очі до очей».
- Основна частина:

1. Вправа «Добрий погляд»

Ціль: усвідомлення свого невербального емпатійно – експресивного арсеналу вмінь.

2. Вправа «Атракціон»

Ціль: формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакт; розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

3. Вправа «Втеча з в'язниці»

Ціль: розвиток емпатійних здібностей, розуміння міміки, мови тіла та рухів.

4. Вправа: «Вихід з контакту»

Ціль: реагування на емоції, формування установки на партнерство.

- Заключна частина

- Прощання

Тренінгове заняття №4. Позитивні відносини з оточуючими людьми

Ціль: створення умов для формування довіри.

Хід заняття:

- Привітання
- Розминка. Вправа «Плутанина»
- Основна частина:

1. Вправа «Сліпий та поводитир»

Ціль: формування довіри до навколишнього світу.

2. Вправа «Вітер у вербі»

Ціль: створення атмосфери довіри та підтримки в групі.

3. Вправа «Маятник»

Ціль: дати можливість учасникам відчувати себе комфортно під час виконання задачі при тісному фізичному контакті.

- Заключна частина
- Прощання.

Тренінгове заняття №5. Автономія

Ціль: створення умов для розвитку незалежності, здатності протистояти соціальному тиску.

Хід заняття:

- Привітання
- Розминка. Вправа «Рухи протилежності».
- Основна частина:

1. Вправа «Вчимося казати «НІ»

Ціль: формування навичок аргументів на користь відмови.

2. Вправа «Ситуація впливу»

Ціль: вироблення вмінь протистояти негативному впливу групи.

3. Вправа «Автобус»

Ціль: відпрацювання гнучкості невербальної поведінки.

- Заклучна частина
- Прощання.

Тренінгове заняття №6. Автономія

Ціль: розвиток навичок саморегуляції

Хід заняття:

- Привітання
- Розминка. Дихальні вправи
- Основна частина:

1. Вправа «До лінії»

Ціль: регуляція поведінки

2. Вправа «Штовханина в автобусі»

Ціль: ознайомлення з механізмами залучення особистості до стану внутрішнього конфлікту, а також способів попередження конфліктів та виходу з конфліктної ситуації (як в реальному житті, так і в соціальних мережах).

3. Релаксаційна вправа «Концентрація на розрахунках»

4. Релаксаційна вправа «Концентрація на словах»

- Заклучна частина
- Прощання.

Тренінгове заняття №7. Цілі в житті

Ціль: виявлення життєвих цілей та здобуття почуття життєвого сенсу

Хід заняття:

- Привітання
- Розминка. Вправа «Комісійний магазин чарів»
- Основна частина:

1. Вправа: «Як визначати свої цілі?»

- Назвати п'ять головних життєвих цінностей. Виділити три основні життєві цінності на даний момент.
- Дати відповідь на запитання:
- *Що б ви робили, якби дізналися, що вам залишилося жити тільки шість місяців?*
- *Що б ви зробили, якби виграли мільйон доларів?*
- *Що ви завжди хотіли, але боялися спробувати?*
- *Що вам подобається робити? Що приносить повне почуття самоповаги та задоволення?*
- *Якою була б ваша найсміливіша мрія, якби ви знали, що вона точно здійсниться?*
- Заключна частина
- Прощання.

Тренінгове заняття №8. Особистісне зростання

Ціль: визначення можливостей для реалізації потенціалу, формування позитивного відношення до себе, розвиток мотивації для подальшого саморозвитку.

Хід заняття:

- Привітання
- Розминка. Вправа «Хто я?».
- Основна частина:
 1. Вправа «Мої головні досягнення»

Ціль: розвиток умінь знаходження в собі сильних сторін і опиратися на них при досягненні поставлених цілей.
 2. Вправа «Найкращі способи побороти стрес»

Ціль: допомогти діагностувати сценарії психологічних захистів і поведінки подолання.
 3. Вправа «Що в мене вийшло в житті?»

Ціль: підвищення рівня життєвого оптимізму, створення позитивного настрою щодо тренінгу.

Тренінгове заняття №9. Особистісне зростання

Ціль: виявлення можливостей для реалізації потенціалу особистості, позитивного відношення до себе та інших людей

Хід заняття:

- Привітання
- Розминка. Вправа «Мій герб»
- Основна частина:

1. Вправа «Але...»

Ціль: зниження рівня фрустрації чи стресу; пошук можливих шляхів вирішення проблем.

2. Вправа «Інтерв'ю»

Ціль: розвиток уміння слухати партнера та вдосконалювати комунікативні навички.

3. Вправа «Самопрезентація»

Ціль: формування навичок впевненої поведінки, усвідомлення позитивного «я – образу», розвиток здатності розуміти партнера.

- Заключна частина
- Прощання.

Тренінгове заняття №10. Самоприйняття

Ціль: створення умов для формування позитивної Я – концепції, усвідомлення своїх переваг та недоліків, позитивна переоцінка минулого.

Хід заняття:

- Привітання
- Основна частина:

1. Вправа «Сильні сторони»

Ціль: формування звички думати про себе в позитивному руслі

2. Вправа «Я – реальне та Я – ідеальне»

Ціль: допомогти учасникам створити адекватну самооцінку.

- Заключна частина
- Завершення заняття.

Тренінгове заняття №11. Самоприйняття

Ціль: створення умов для формування позитивної самооцінки, позитивна оцінка минулого.

Хід заняття:

- Привітання
- Розминка. Вправа «Монстр»
- Основна частина:

1. Вправа «Крокодил»

Ціль: формування позитивної атмосфери в групі.

2. Вправа «Гарячий стілець»

Ціль: розвиток навичок сприйняття думки інших про себе.

3. Вправа «Ти молодець, тому що...»

Ціль: можливість використати такий спосіб реагування, за допомогою якого самоповага партнера не буде порушена.

- Заключна частина
- Домашнє завдання: підготувати на наступне заняття пластилін, глину, аркуші паперу.
- Завершення заняття.

Тренінгове заняття № 12. Підсумки тренінгової роботи

Ціль: узагальнення знань та навичок, що були вивчені в ході тренінгу, закріплення позитивного відношення до себе та до власного життя.

Хід заняття:

- Привітання
- Розминка. Вправа «Образ ляльки»

- Основна частина:
- Намалювати, зліпити своє життя таким, яким воно є на даний момент. Це можуть бути люди, визначні події, предмети. Визначте те, що має для вас найбільше значення. НЕ намагайтеся нічого покращити, якщо є якісь проблеми – їх теж важливо показати.
- Подумайте про те, чого вам не вистачає для відчуття повного щастя.
- Додайте ці елементи до свого малюнку чи композиції, чи змініть уже наявні елементи, для того, щоб все виглядало так, як вам буде подобатися.
- Подумайте про те, що заважає вам проживати життя саме так, як вам хочеться? Наявність чи відсутність яких якостей заважає вам цього досягнути? Що ви особисто хочете змінити, щоб стати щасливою людиною?
- Заключна вправа «Створи свій танець!» для збереження позитивного емоційного фону.
- Завершення заняття.

Описана тренінгова програма може бути реалізована на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили, за сприяння викладачів кафедри психології та студентів спеціальності «Психологія» в рамках психокорекційної програми з розвитку психологічного благополуччя студентів.

Таким чином, за допомогою психологічного тренінгу можливо підвищити психологічне благополуччя особистості. В результаті, формується більш позитивне ставлення до себе та свого життя, підвищується впевненість в собі та самооцінка. Підвищується відчуття щастя і задоволеності своїм життям, що є корисним не тільки для окремої особистості, а і для психологічного клімату в групі студентів, адже чим більше людей, які задоволені своїм життям, тим нижчою буде психоемоційна напруга в колективі. Також, ми вважаємо, що конкретний психологічний тренінг потрібно покращувати, щоб примножувати

методологічну базу та покращувати ефективність психокорекційної роботи практичного психолога.

Висновки до другого розділу

Феномен психологічного благополуччя досліджується за допомогою різноманітних теорій та розглядається з погляду позитивного психологічного функціонування особистості та психофізіологічних функцій. Також психологічне благополуччя розглядається як цілісне суб'єктивне переживання особистістю різних за емоційним забарвленням афектів. Всі досліджувані студенти – психологи, користуються одразу декількома соціальними мережами. Для більшості досліджуваних, соціальні мережі є засобом для спілкування, нових знайомств, навчальної та професійної діяльності. Було визначено, що психологічне благополуччя студентів – психологів має тісний зв'язок з позитивними та негативними особливостями спілкування. Були розроблені критерії, для поділу вибірки студентів на типи користувачів соціальних мереж за допомогою анкети, в якій було визначено активність, форму діяльності та ціль перебування в соціальних мережах.

У студентів, що активно використовують соціальні мережі («комунікабельний» та «активний» типи) психологічне благополуччя є значно вищим, ніж в групі «закритого» типу користувачів. Наше дослідження показує, що соціальний та психологічний вплив використання соціальних мереж серед студентів – психологів стає все більш складним, адже технології продовжують розвиватися та пропонувати цілий ряд доступних можливостей для взаємодії в Інтернеті. Хоча використання соціальних мереж пов'язане з факторами, які можуть негативно впливати на психологічне благополуччя, наприклад залежність від користування смартфоном або інтернет – залежність чи

соціальна ізоляція, ці чинники можуть бути нівельовані, якщо контролювати використання соціальних мереж та дотримуватися певних правил.

Дослідження психологічного благополуччя студентів – психологів є дуже важливим, адже благополуччя є одним з проявів позитивного функціонування особистості, це також збалансованість емоційних процесів та розвинені здібності до вольового саморегулювання власних можливостей. За результатами констатувального експерименту, ми розробили програму тренінгу, що спрямований на розвиток таких компонентів психологічного благополуччя студентів, як: позитивні відносини з оточуючими людьми, автономія, особистісне зростання, управління оточенням, цілі в житті та самоприйняття. Отже, за допомогою тренінгу, спрямованого на розвиток психологічного благополуччя, можна створити умови для корекції впливу соцмереж на благополуччя студентів-психологів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено вирішення проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів. Розкрито сутність досліджуваного феномену, його прояви в структурних компонентах, критерії діагностування, розроблено тренінгову програму для розвитку психологічного благополуччя.

1. Психологічне благополуччя – це особливе, достатньо складне комплексне утворення, що відображає в цілому переживання особистістю власного життя та окремих аспектів свого існування. Це домінуючий настрій індивіда, що виникає відповідно до того, наскільки реалізовані потреби особистості. Психологічне благополуччя характеризується станом особистості, її настроєм, рівнем і різними характеристиками власне психологічного благополуччя, а також часом, місцем та контекстом певної ситуації, в якій знаходиться людина.

2. Соціальні мережі залишаються найвпливовішим соціальним інститутом, який використовується для формування суспільної свідомості та розвитку особистості, формування її психологічного благополуччя. Соцмережі застосовують технології, які впливають на компоненти ціннісних поведінкових реакцій, спрямовують їх на мотивацію та активність. Актуальність використання соцмереж та їх впливу у формуванні психологічного благополуччя особистості полягає у правильному та вибіркового застосуванні соцмереж в навчальних та робочих цілях студентами – психологами. Соцмережі впливають на кожен структурний елемент психологічного благополуччя особистості. Соціальні мережі є доволі розвиненим соціальним інститутом, який на даний момент є невід’ємною частиною життя кожної людини. Вони мають такі переваги, як мультимедійність та вибірковість потрібної інформації та

беруть активну участь у формуванні психологічного благополуччя та розвитку особистості в цілому.

3. Ми отримали результати, які відповідають визначеним завданням, та визначили статистично значимі розбіжності між трьома виділеними групами користувачів. Визначені типи користувачів соцмереж різняться між собою за шкалами психологічного благополуччя. Виявилось, що група закритих користувачів проявляє меншу активність в соціальних мережах та в спілкуванні в реальному житті. Було підтверджено, що група «комунікативних» користувачів використовує соціальні мережі переважно для спілкування з рідними та друзями. Також, було виявлено, що група «активних» користувачів (блогерів) схильна до саморозкриття та деякому спілкуванню за допомогою особистих блогів та фото. Було виявлено взаємозв'язок між показниками психологічного благополуччя та позитивними і негативними аспектами спілкування, а також рівнем інтернет – адикції.

4. Завдяки даному дослідженню, проблема впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів була розглянута в точки зору різних підходів. На даний момент існують думки про те, що соціальні мережі негативно впливають на повсякденне життя користувачів. Наша робота доводить, що спілкування в соціальних мережах є такою ж сферою спілкування, як і звичайна бесіда в реальному житті, а вплив соцмереж на психологічне благополуччя можна корегувати за допомогою тренінгової програми. Користувачі в соціальних мережах поводять себе так само, як і в реальному житті і керуються одними і тими ж мотивами та цілями. Щодо практичного значення нашого дослідження, то можливо підкреслити той факт, що за його допомогою та використанням методик можливо підтверджувати правильність розподілу користувачів на групи. Завдяки цьому, на основі аналізу профілю в соціальних мережах, практичний психолог зможе виділити наприклад, групу ризику: осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя, проблемами в

спілкуванні, самооцінці та навичках саморозкриття. В подальшому, можливо буде давати коротку характеристику особистості, спираючись на особисту сторінку в соціальних мережах. Перспективи подальших досліджень можуть стосуватися вивчення динаміки та змін психологічних особливостей користувачів за тривалого перебування в соціальних мережах та їх вплив на вже сформоване психологічне благополуччя особистості в різних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева В. Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности. *Психологический журнал*. 2004. №5. С. 63-70.
2. Ануфрієва О. В. Психологічні особливості впливу засобів масової інформації на структуру ціннісних орієнтацій студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2010. 17 с.
3. Асмолов А. Г. Психология личности. Москва, 1990. 498 с.
4. Бонивелл И. Ключи к благополучию Москва: Изд-во «Время», 2009. 192 с.
5. Власенко Ф. П. Цінності інформаційного суспільства й розвиток сучасної особистості. *Гуманітарний часопис*. 2013. №4. С. 56-63.
6. Губанов Д.А., Новіков Д.А. Соціальні мережі: моделі інформаційного впливу, управління та протидії. *Фізматліт*. 2010. 228 с.
7. Деревянко С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах *Психологический журнал*. 2008. № 2. С. 78 – 84.
8. Дроздова А. В. Трансформация повседневных практик человека: от текста к визуальному образу. Теория и практика общественного развития. 2012. №10. С. 22 – 30.
9. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф *Психологический журнал*, 2011. Т. 32. № 2. С. 82-93.
10. Зайко Л. Маніпуляція в ЗМІ як спосіб дегуманізації сучасного суспільства. *Філософія як культурна політика сучасності* : тези доповіді III всеукраїнської наук. конф. (м. Острог, 23-24 жовтня 2015 р.). Острог, 2015. С. 143-145.
11. Зайко Л. Я. Мас-медіа як чинник формування суспільної свідомості. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. Одеса, 2016. Вип. 14. С. 36-39.

12. Зайко Л.Я. Мас-медіа як чинник формування суспільної свідомості: соціально - філософський аналіз: дис. ...канд. філос. наук: 09.00.03. Житомир, 2019. 204 с.
13. Зражевська Н. І. Розуміння медіакультури: комунікація, постмодерні, ідентичність, ідеологія, медіаконтроль : монографія. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2012. 408 с.
14. Зубков М. Г. Українська мова. 6-те вид., доп. Харків : ВД «Школа», 2009. 512 с.
15. Зубчик О. А. Політична маніпуляція і проблема відповідальності влади та ЗМІ. Матеріали науково-практичної конференції «Парадигма творення в сучасній науці: на шляху до інтегрованого світогляду». Остріг : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2009. Випуск 1. С. 191–208.
16. Иванов В. Ф. Массовая коммуникация: монография. Киев : Академия Украинской Прессы, Центр Свободной Прессы, 2013. 902 с.
17. Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості : монографія. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2018. 168 с.
18. Кара С. Проблема «заморожування» конфліктів: причини, особливості, перспективи. Тиждень.ua. 2015. 12 червня. URL: <https://tyzhden.ua/Politics/138471> (дата звернення: 2.05.2022).
19. Кара-Мурза С. Г. Власть манипуляции. 3-е изд. Москва : Академический проект, 2015. 358 с.
20. Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием. Київ : Оріяни, 2000. 48 с.
21. Карпенко О. Новости и соцсети мешают украинцам работать. Портал AIN.UA. 2015. URL: <https://ain.ua/ru/2015/03/02/novosti-i-socseti-meshayut-ukraincam-rabotat/> (дата звернення: 4.05.2022).

22. Кастельс М. Власть коммуникации пер. с англ. Н. М. Тылевич ; под науч. ред. А. И. Черных ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». Москва : Изд. дом Высшей школы экономики, 2016. 564 с.
23. Кастельс М. Галактика Интернет: Размышления об Интернете, бизнесе и обществе. Екатеринбург : У-Фактория, 2004. 328 с.
24. Кастельс М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура. Москва : ГУ ВШЭ. 2000. 608 с.
25. Козловець М. А. Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 558 с.
26. Козловець М. А., Ковтун Н. М. Національна ідентичність в Україні в умовах глобалізації: монографія. Київ : ПАРАПАН, 2010. 348 с.
27. Колот А. М. Міждисциплінарний підхід як домінанта розвитку економічної науки та освітньої діяльності. Социальная экономика. 2014. Выпуск 48. № 1–2. С. 76–83.
28. Кривенко А. В. «Могилянські читання: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» Миколаїв, 2021. С. 65 – 66.
29. Кузнецова Т. Аксіологія соціальних комунікацій : навчальний посібник Тетяна Кузнецова. Суми: Вид-во Сумського державного університету, 2012. 300 с.
30. Лапіна В. В. Проблема взаємодоповнення соціологічного та соціальнопсихологічного підходів до вивчення впливу реклами на соціальні цінності та стилі життя. В.В. Лапіна. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 16.С. 92–101
31. Маслоу А. На подступах к психологии бытия; перевод на русский язык: О.Чистяков. Москва, 1997. 289 с.
32. Маслоу А. Психология бытия. Киев, 2007. 300 с.

33. Матвеев В. О. Філософські основи концепції самоактуалізації особистості А. Маслоу – засновника гуманістичної психології. В.О.Матвеев. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Теорія культури і філософія науки.2013. № 1057, вип. 49.С. 63–66.
34. Практикум із загальної психології Київ: Т-во «Знання», КОО, 2006. 203 с.
35. Стащук І. Соціальна реклама: від (ре)трансляції цінностей до аксіологічної інтеракції. Наукові записки УКУ.2015.Ч.6 : *Журналістика. Медіакомунікації*, вип. 1. С. 156–168.
36. Суська О. О. Персоніфікація інформаційного обміну: монографія. Київ, 2013. 263 с.
37. Тепенчак Т. П. Феномен маніпуляції свідомістю: естетико культурологічний аспект: монографія Київ : НАКККІМ, 2013. 192 с.
38. Українці назвали найпопулярніші соціальні мережі. URL : <https://www.rbc.ua/ukr/news/ukraintsy-nazvali-samye-populyarnye-sotsialnye-1582734412.html> (дата звернення: 25.05.2022).
39. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды. Москва, 2006. 768 с.
40. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика* 2005. № 3. С. 95 – 123.
41. Шейнов В.П. Манипулирование сознанием. Минск, 2011. 768 с.
42. Шилова В. Методологія вивчення комунікативних технологій соціально - політичних телепрограм. *Психолінвістика. Психологія. Мовознавство. Соціальні комунікації* : збірник наукових праць. 2014. Вип. 16. С. 13 – 57.
43. Ширинская Н.Е. Структура психологического благополучия студентов *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*

Сб.ст. по материалам ХLI междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск, 2014. С.203.

44. Щербина Ю. С. Цінність як символ у політичній рекламі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. *Філософія. Політологія*. 2013. Вип. 3.С. 107– 110.

45. Aalbers G, vanden Abeele MM, Hendrickson AT, de Marez L, Keijsers L: Caught in the moment: are there person-specific associations between momentary procrastination and passively measured smartphone use? *Mobile Media Commun* 2021, №20, P. 150 – 156

46. AlBarashdi HS: Social networking (SNS) addiction among university students: a literature review and research directions. *J Educ Soc Behav Sci* 2020, №33, P. 11 – 23.

47. Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD: The relationship between addictive use of social media, narcissism, and selfesteem: findings from a large national survey. *Addict Behav* 2017, №64, P. 287–293.

48. Appel M, Marker C, Gnambs T: Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Rev Gen Psychol* 2020, №24, P. 60 – 74.

49. Aromataris E, Fernandez R, Godfrey CM, Holly C, Khalil H, Tungpunkom P: Summarizing systematic reviews: methodological development, conduct and reporting of an umbrella review approach. *JBIC Evi Implement* 2015, №13 P. 132 – 140.

50. Bayer JB, Triêu P, Ellison NB: Social media elements, ecologies, and effects. *Annu Rev Psychol* 2020, №71, P. 471 – 497.

51. Bettmann JE, Anstadt G, Casselman B, Ganesh K: Young adult depression and anxiety linked to social media use: assessment and treatment. *Clin Soc Work J* 2021, №49, P. 368 – 379.

52. Beyens I, Pouwels JL, van Driel II, Keijsers L, Valkenburg PM: Social media use and adolescents' well-being: developing a typology of person-specific effect patterns. *Commun Res* 2021. №3, P. 18 – 21.
53. Bolger N, Zee K, Rossignac-Milon M, Hassin R: Causal processes in psychology are heterogeneous. *J Exp Psychol Gen* 2019, №148, P. 601 – 618.
54. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well=Being*. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
55. Bryan CJ, Tipton E, Yeager DS: Behavioural science is unlikely to change the world without a heterogeneity revolution. *Nat Human Behav* 2021, №5, P. 98–99.
56. Burke M, Cheng J, de Gant B: Social comparison and Facebook: feedback positivity and opportunities for comparison, conference on human factors in computing systems. Honolulu, HI, USA: CHI; 2020, №4, P.22 – 27.
57. Carboni Jiménez A, Vaillancourt M, Zhu P, Seon Q: Social media and mental health: what we know. *McGill J Med* 2021, №20, P. 45 – 56.
58. Cheng C, Wang H-Y, Sigerson L, Chau C-L: Do the socially rich get richer? A nuanced perspective on social network site use and online social capital accrual. *Psychol Bull* 2019, №145, P. 73–76.
59. Coyne SM, Rogers AA, Zurcher JD, Stockdale L, Booth M: Does time spent using social media impact mental health? An eight year longitudinal study. *Comput Hum Behav* 2020, №10, P. 10 – 16.
60. Cunningham S, Hudson CC, Harkness K: Social media and depression symptoms: a meta-analysis. *Res Child Adolesc Psychopathol* 2021, №49, P. 241 – 253.
61. Duradoni M, Innocenti F, Guazzini A: Well-being and social media: a systematic review of Bergen addiction scales. *Future Internet* 2020, №12, P.24.

62. Ellison NB, Steinfield C, Lampe C: The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *J Computer-Mediated Commun* 2007, №12, P. 43 – 68.
63. Faelens L, Hoorelbeke K, Cambier R, van Put J, Van de Putte E, De Raedt R, Koster EHW: The relationship between Instagram use and indicators of mental health: a systematic review. *Comp Human Behav Rep* 2021, №4, P. 10 – 21.
64. Faelens L, Hoorelbeke K, Soenens B, Van Gaeveren K, De Marez L, De Raedt R, Koster EHW: Social media use and wellbeing: a prospective experience-sampling study. *Comput Hum Behav* 2021, №11, P. 106 – 110.
65. Hall JA, Xing C, Ross EM, Johnson RM: Experimentally manipulating social media abstinence: results of a four-week diary study. *Media Psychol* 2021, 275 p.
66. Hancock JT, Liu S, X, French M, Luo M, Mieczkowski H: Social media use and psychological well-being: a meta-analysis. In 69th annual international communication association conference, Washington, D.C.; 2019, №7, P. 89 – 100.
67. Huang C: A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *Int J Soc Psychiatr* 2020. 300 p.
68. Huang C: Correlations of online social network size with wellbeing and distress: a meta-analysis. *Cyberpsychology: J Psychosoc Res Cyberspace* 2021, №15. Article 3. P. 113 – 150
69. Hussain Z, Wegmann E, Yang H, Montag C: Social networks use disorder and associations with depression and anxiety symptoms: a systematic review of recent research in China. *Front Psychol* 2020, №11, P. 21 – 29.
70. Jensen M, George MJ, Russell MR, Odgers CL: Young adolescents’ digital technology use and mental health symptoms: little evidence of longitudinal or daily linkages. *Clin Psychol Sci* 2019, №7, P. 14 – 33.

71. Johannes N, Masur P, Vuorre M, Przybylski A: How should we investigate variation in the relation between social media and wellbeing?. 2021. №12. P. 66 – 69.
72. Krasnova H, Widjaja T, Buxmann P, Wenninger H, Benbasat I: Why following friends can hurt you: an exploratory investigation of the effects of envy on social networking sites among college-age users. *Inf Syst Res* 2015, №26, P. 58 – 65.
73. Kross E, Verduyn P, Sheppes G, Costello CK, Jonides J, Ybarra O: Social media and well-being: pitfalls, progress, and next steps. *Trends Cognit Sci* 2021, №25, P. 55–66.
74. Liu D, Baumeister RF, Yang C-c, Hu B: Digital communication media use and psychological well-being: a meta-analysis. *J Computer-Mediated Commun* 2019, №24:25 – 27.
75. Most popular social networks worldwide as of July 2020, ranked by number of active users – URL: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> (дата звернення: 27.05.2022).
76. Mou J, Zhu W, Benyocef M, Kim J: Understanding the relationship between social media use and depression: a systematic review. *AMCIS 2020 Proceed 2020*. №15, P. 45 – 67.
77. Newman L, Stoner C, Spector A: Social networking sites and the experience of older adult users: a systematic review. *Ageing Soc* 2021, №41, P. 37 – 42.
78. Orben A, Dienlin T, Przybylski AK: Social media’s enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proc Natl Acad Sci Unit States Am* 2019, №11, P. 126 – 128.
79. Parry D, Fisher J, Mieczkowski H, Sewall C, Davidson BI: Social media and well-being: a methodological perspective. *Curr Opin Psychol* 2022. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.005> (дата звернення: 28.05.2022).

80. Rose T: The end of average: how to succeed in a world that values sameness. New York: Harper Collins; 2016. 256 p.

81. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life *Current Direction in Psychological Science*. 1995. № 4.P. 99 – 104.

82. Ryff CD, Dienberg Love G, Urry HL, Muller D, Rosenkranz MA, Friedman EM, Davidson RJ, Singer B: Psychological well-being and ill-Being: do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychother Psychosom* 2006, №75, P. 85 – 95.

83. Sharma MK, John N, Sahu M: Influence of social media on mental health: a systematic review. *Curr Opin Psychiatr* 2020, №33, P. 467–475.

84. Siebers T, Beyens I, Pouwels JL, Valkenburg PM: Social media are a powerful distractor for the vast majority of adolescents. 2021. №14, P. 10 – 22.

85. Social Media and Well-Being *Current Opinion in Psychology* 2022, 45:101294. URL: www.sciencedirect.com (дата звернення: 21.05.2022).

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк опитувальника «Шкали психологічного благополуччя»

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

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

17. Я прагну зосередитися на сьогодні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючи думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6

41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6

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

Анкета

«Визначення впливу соцмереж на особистість та тип спілкування в інтернеті».

- 1.Ваша стать?
- 2.Ваш вік?
- 3.У яких соціальних мережах/месенджерах у Вас є аккаунти і як часто ви ними користуєтесь, використовуючи шкалу від 0 до 5 (де 0 - не користуюсь, а 5 - використовую щоденно):
 - Facebook - ...
 - Instagram - ...
 - Telegram - ...
 - Viber - ...
 - Twitter - ...
 - Snapchat - ...
 - Tik - Tok - ...
 - Tumblr - ...
 - You Tube - ...
 - Zoom - ...
 - Не зареєстрований(а) -
- 4.Скільки часу щодня Ви проводите в усіх зареєстрованих соціальних мережах в цілому?
 - Менше 1 год.
 - 2-4 год.
 - 5-7 год.
 - Більше 7 год.
- 5.Чи вважаєте Ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж?
 - Так Частково
 - Ні Свій варіант
- 6.Ви використовуєте соціальні мережі для навчання?
- 7.Ви використовуєте соціальні мережі для роботи?
- 8.Що Ви робите у соц. мережах?
 - З якого пристрою ви заходите у соціальні мережі?
 - з домашнього комп'ютера
 - на уроках з мобільного телефону

- на вулиці з мобільного телефону
- в кафе з мобільного телефону
- свій варіант
- 10. Чи бувало так, що ви не встигали зробити домашнє завдання або важливу роботу вчасно через тривале
- перебування в соціальних мережах?
- дуже рідко
- іноді
- дуже часто
- практично завжди
- ніколи
- 11. Чи згідні ви з твердженням, що соц.мережі заважають вам навчатися або працювати?
- так
- ні
- важко сказати
- 12. Які соціальні мережі та платформи ви найчастіше використовуєте на дистанційному навчанні?

Дякуємо за співпрацю!