

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Києво-Могилянська академія»  
Факультет соціальних наук і соціальних технологій  
Кафедра психології та педагогіки

**Кваліфікаційна робота**  
освітній ступінь – бакалавр  
на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
У ЮНАЦТВА З РІЗНОЮ ЗАЛУЧЕНІСТЮ В СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,  
Спеціальності 053 «Психологія»  
Опанасенко Євгенія Олександрівна

Науковий керівник: Копець Л.В.,  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології і педагогіки

Рецензент \_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота захищена з  
оцінкою « \_\_\_\_\_ »

Секретар ДЕК \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЮНАЦТВА</b>	
1.1. Теоретичні засади вивчення основних сфер емоційного благополуччя юнацтва.....	5
1.2. Структура емоційного благополуччя.....	7
1.3. Чинники емоційного благополуччя.....	11
1.4. Залучення в соціальні мережі як чинник емоційного благополуччя юнацтва.....	14
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	17
<b>РОЗДІЛ 2. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
2.1. Методики дослідження емоційного благополуччя .....	19
2.2. Методика дослідження залученості юнацтва в соціальні мережі .....	22
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	24
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЮНАЦТВА З РІЗНОЮ ЗАЛУЧЕНІСТЮ В СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ</b>	
3.1. Організація дослідження.....	25
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	
3.2.1. Психологічні особливості емоційного благополуччя юнацтва з різною залученістю в соціальні мережі.....	26
3.2.2. Залученість в соціальні мережі та досвід переживання негативних емоцій.....	28
3.2.3. Залученість в соціальні мережі та високий рівень емоційного благополуччя.....	29
3.2.4. Перевірка гіпотези дослідження.....	31
3.3. Програма підтримки емоційного благополуччя осіб юнацького віку з різним досвідом соціальних мереж.....	32
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ.....	40
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	47

## ВСТУП

**Актуальність проблеми дослідження.** Дослідження щастя та емоційного благополуччя є частиною проблем, які вирішуються позитивною психологією. Дослідження щастя, задоволеності життям і загального емоційного благополуччя є надзвичайно важливими для розуміння психічного здоров'я особистості, особливо в юнацькому віці – критичному і вразливому періоді соціального і емоційного розвитку. Однією з провідних ідей позитивних психологів є положення, що наука має фокусуватись на покращенні якості життя. Розробка розвивальних тренінгів і програм, побудованих на основі якісно доведеного наукового підґрунтя є ключовими у досягненні цієї мети. Реалізація визначеного підходу потребує більшого розуміння феномену емоційного благополуччя та його чинників. Одним з визначальних чинників емоційного благополуччя осіб юнацького віку є соціальні мережі, які за останні двадцять років стали для юнацтва основним джерелом розваг, інформації і комунікації. Активне використання соціальних мереж може мати як шкідливий, так і сприятливий вплив на емоційне благополуччя. Попри те, що дослідження соціальних мереж активно проводяться сучасними психологами, характер і величина впливу соціальних мереж на емоційне благополуччя юнацтва не визначені достатньо змістовно. Таким чином, соціальна значущість та недостатня розробленість даної теми зумовили вибір нами теми бакалаврської роботи «Психологічні особливості емоційного благополуччя юнацтва з різною залученістю в соціальні мережі».

**Об'єкт дослідження:** емоційне благополуччя юнацтва.

**Предмет дослідження:** емоційне благополуччя юнацтва з різною залученістю в соціальні мережі.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційного благополуччя юнацтва з різною залученістю в соціальні мережі; розробити програму підтримки емоційного благополуччя осіб юнацького віку.

**Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати основні наукові підходи до проблеми емоційного благополуччя.

2. Теоретично обґрунтувати чинники емоційного благополуччя.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості емоційного благополуччя юнацтва з різною залученістю в соціальні мережі.

4. Розробити програму підтримки емоційного благополуччя юнацтва з різним досвідом в соціальних мережах.

**Методи дослідження.** Авторський опитувальник, спрямований на вивчення залученості в соціальні мережі; «Шкала психологічного благополуччя» (К.Д.Ріфф, 2007); Оксфордський опитувальник щастя (П. Хіллс, М. Аргайл, 2002); Шкала задоволеності життям (SWLS; Е. Дінер, 1985); Опитувальник настрою і симптомів тривоги (MASQ; Д. Вотсон, Л. А. Кларк, 1991).

При обробці емпіричних даних використано кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) та U-критерій Манна-Уїтні.

**Наукова новизна дослідження** полягає в уточненні сутності понять «емоційне благополуччя» та поглибленні уявлень про чинники емоційного благополуччя в юнацькому віці, поглибленому аналізі емоційного благополуччя осіб з різною залученістю в соціальні мережі, отриманні статистично обґрунтованої інформації щодо взаємозв'язку емоційного благополуччя юнацтва та залученості в соціальні мережі.

**Практичне значення одержаних результатів.** Отримані в ході дослідження результати будуть корисними для практичних психологів у створенні програм покращення емоційного благополуччя юнацтва.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, основної частини: трьох розділів, списку використаних джерел (42 джерела), висновків і додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЮНАЦТВА

### 1.1. Теоретичні засади вивчення основних сфер емоційного благополуччя юнацтва

Позитивна психологія була започаткована Мартіном Селігманом. На 107-му щорічному з'їзді Американської психологічної асоціації він спонукав психологів згадати забуті місії психології – лікування психічних захворювань, допомога всім людям вести більш продуктивне та насичене життя, а також виявляти та розвивати таланти. Своїм президентським закликом Мартін Селігман ініціював зміщення фокусу психології в бік більш позитивної [36].

В своїй спрямованості зробити життя людей повноцінним, позитивна психологія зосереджується на трьох загальних сферах людського досвіду:

на *суб'єктивному рівні* позитивна психологія розглядає позитивні суб'єктивні стани або позитивні емоції, як благополуччя, задоволення, оптимізм і щастя [37];

на *індивідуальному рівні* позитивна психологія зосереджена на вивченні позитивних індивідуальних рис або більш позитивних моделей поведінки;

на *рівні групи чи суспільства* позитивна психологія зосереджена на розвитку, створенні та підтримці позитивних інституцій – розглядає такі питання, як розвиток громадянських чеснот, створення здорових сімейних стосунків і вивчення здорового робочого середовища [7].

Позитивна психологія досліджує емоційне благополуччя з двох точок зору: гедонії та евдемонії. З гедоністичної точки зору, **емоційне благополуччя** включає *баланс між позитивними і негативними емоціями* (гедоністичний баланс) і *рівень задоволеності життям* [5]. Тривалі дослідження виявили, що високий рівень емоційного благополуччя прогнозує хороше фізичне здоров'я, більшу тривалість життя і нижчий рівень смертності як у загальній популяції, так і в клінічних вибірках [11].

З евдемоністичної точки зору, що має філософське коріння в роботах Аристотеля, благополуччя розглядається як безперервний процес особистісного зростання, заснований на постановці цілей, розвитку навичок і формуванні сенсу життя [39].

Отже, предметом позитивної психології є наукове дослідження *позитивного людського функціонування* та процвітання. Термін **«процвітання»** широко використовується в позитивній психології для опису високого рівня емоційного благополуччя, що в свою чергу являє міру позитивних почуттів, що переживає людина, як щастя і задоволеність життям.

Насамперед процвітання – це стан позитивного психічного здоров'я [31]. Корі Кіз і Шейн Лопес створили систему поглядів щодо «процвітання», яка увійшла в основу вчень про психічне здоров'я і емоційне благополуччя в галузі позитивної психології. У баченні люди, які мають високі показники благополуччя і низькі показники психічних захворювань, є *процвітаючими*. На противагу цьому, ті, хто демонструє як високий рівень благополуччя, так і високий рівень психічних захворювань, *«борються»*. Це стосується тих, у кого в цілому все добре в житті, але в конкретний момент вони відчувають значний дистрес через певну проблему. Люди з низьким рівнем благополуччя, але високим рівнем симптомів психічного захворювання *«борсаються»*. Коли людина демонструє ознаки поганого самопочуття, але також має низькі показники психічних захворювань, вона *«змагає»*. Так можна описати людину, яка не має значних проблем з психічним здоров'ям, але при цьому незадоволена або нереалізована в житті [24].

Для розуміння благополуччя сучасного юнацтва була розроблена окрема концепція на основі ідей концепції «процвітання». Широкий огляд моделей і теорій розвитку юнацтва привів до **ідентифікації п'яти основних областей**, пов'язаних із благополуччям юнацтва: *фізичне здоров'я, розвиток і безпека; пізнавальний розвиток і виховання; психологічний/емоційний розвиток; соціальний розвиток і поведінка; духовний розвиток*. Зосереджуючись на останніх трьох областях було визначено шість

основних областей процвітання, включаючи індивідуальні контекстуальні та стосункові особливості:

- навички міжособистісних стосунках (емпатія та соціальна компетентність);
- процвітання у стосунках (стосунки між батьками та дружба з однолітками);
- процвітання в школі та на роботі (старанність і надійність, залученість у навчання, ініціативність, довірливість і чесність);
- допомога іншим процвітати (альтруїзм та щедрість/допомога сім'ї та друзям);
- піклування про оточуюче середовище;
- особисте процвітання (орієнтація на прощання, вдячність, надію, мету та задоволеність життям і духовність) [27].

В даній концепції більше уваги приділяється конкретним сферам, які є ключовими для позитивного розвитку і емоційного благополуччя саме юнацтва, на відміну від інших концепцій, що в більшій мірі змодельовані з досвіду вже у дорослому віці.

## 1.2. Структура емоційного благополуччя

Відповідно до гедоністичної традиції, **емоційне благополуччя** включає в себе *почуття щастя, переживання приємних емоцій а також когнітивну оцінку задоволеності життям загалом* [25].

### **Психологія переживання щастя як компонент емоційного благополуччя.**

Поняття Аристотеля про евдемонію, що з грецької мови дослівно перекладається як щастя, стало початком виникнення численних теорій про щастя.

Надихаючись думками Аристотеля, Мартін Селігман вважав, що справжнє щастя досягається, якщо щоденно виявляти та розвивати сильні сторони своєї особистості у роботі, стосунках та повсякденному житті. Дослідник виділяє **три шляхи досягнення щастя:**

- *Шлях насолоди* передбачає переживання позитивних емоцій стосовно минулого (пробачення, задоволення), сьогодення (радість і ентузіазм) і майбутнього (оптимізм і надія).
- *Шлях сенсу*, полягає в відчутті індивідом міцної прихильності до чогось більшого, ніж вони самі, і відчуття цілі в житті.
- *Шлях залученості*, що описується індивідом «перебуванням у зоні» або відчуттям «потоків».

«Повноцінне життя», за Селігманом, реалізується тоді, коли людина повністю задіяна на всіх трьох шляхах [19].

Психолог Мігай Чиксентмігаї поділяв погляд Селігмана у фокусуванні теорії на сильних сторонах індивіда і тому, як їх можна розкривати. Дослідник вважав, що люди найщасливіші, коли займаються цікавою діяльністю, яка відповідає їхньому рівню навичок. Він назвав стан свідомості, який є результатом реалізації цих навичок, «*поток*». Бути в потоці означає бути несвідомо захопленим; це стан людини настільки поглиненої своєю справою, що вона забуває про оточення і час. Чиксентмігаї стверджував, що люди, які часто відчувають себе в потоці, як правило, дуже щасливі [9, 35-54]

Інша концепція щастя презентована в роботах Едварда Дінера [33]. Щастя, яке дослідник називає емоційним благополуччям, складається з трьох різних, але пов'язаних компонентів:

- частого позитивного афекту (переживання позитивних емоцій);
- нечастого негативного афекту (переживання негативних емоцій, напруги);
- високої задоволеності життям [33].

Існує також ціла група теорій, що зосереджені навколо ідеї, що *зменшення напруги* веде до щастя. Представниками цього підходу є Фрейд з його принципом задоволення, а також Маслоу з моделлю ієрархії потреб. Прихильники цих теорій стверджують, що люди досягають емоційного благополуччя і почуття щастя, коли вони рухаються до ідеального стану свого життя або досягають певної мети.

### **Переживання позитивних емоцій як компонент емоційного благополуччя.**

Важливість позитивних емоцій для розвитку емоційного благополуччя індивідів є одним з центральних положень теорії «Розширюй і будуй». В останні кілька років дослідження показали, що позитивні емоції можуть бути ключовими складовими на шляху до задоволеного та повноцінного життя.

Теорію «Розширюй і будуй» було запропоновано для дослідження впливу позитивних і негативних емоцій. Згідно з цією теорією певні дискретні позитивні емоції, включаючи радість, інтерес, задоволення, гордість і любов, хоча й феноменологічно відмінні, усі мають спільну здатність розширювати резерви миттєвих думок і дій людей та створювати стійкі особисті ресурси, починаючи від фізичних та інтелектуальних ресурсів, закінчуючи соціальними і психологічними [17]. Позитивні емоції розширюють об'єм уваги людей, варіативність мислення та мисленевих дій, скасовують тривале негативне емоційне збудження та підживлюють психологічну стійкість [18]. На відміну від негативних емоцій, які несуть пряму й негайну адаптаційну користь у ситуаціях, що загрожують життю, резерв позитивних думок і дій приносить довгострокові адаптаційні переваги, оскільки формує такі стійкі ресурси, якими людина запасається з метою використання при боротьбі з майбутніми загрозами. Переживання позитивних емоцій не тільки змушує людей почуватися добре в теперішніх умовах, але й завдяки своєму впливу на «розширене» мислення, збільшує вірогідність того, що люди почуватимуться щасливо і в майбутньому. Прогноз, виведений Барбарою Фредріксоном з теорії «Розширюй і будуй», стверджує що переживання позитивних емоцій є ключовим важелем покращення емоційного благополуччя [16].

### **Задоволеність життям як компонент емоційного благополуччя.**

Задоволеність життям – суб'єктивна оцінка індивідом якості свого життя і розуміння цілей та мети.

**Життєві цілі** є важливими компонентами сприйняття людиною свого життя як значущого. Конструкт цілей надав форму та зміст аморфній концепції «сенсу життя», яку гуманістична психологія подає як ключовий елемент людського функціонування.

**Цілі** — це сигнали, які орієнтують людину на цінне і значиме. Однак це не означає, що всі цілі надають сенс або навіть сприяють його відчуттю. Багато цілей є тривіальними або поверхневими, і, хоча необхідні для щоденного функціонування, вони мало здатні сприяти відчуттю сенсу життя.

Дослідники позитивної психології встановили, що на емоційне благополуччя мають вплив **чотири основних типи цілей**:

- Близькість – цілі, що виражають прагнення до близьких, обопільних стосунків;
- Духовність – цілі, орієнтовані на вихід за межі себе;
- Генеративність – відданість і зацікавленість у допомозі наступному поколінню.
- Влада – бажання впливати на інших [14].

В ході досліджень було виявлено, що наявність прагнення до інтимної близькості, до генеративності та духовних цілей передбачає вищий рівень емоційного благополуччя, зокрема більший позитивний афект. В той час як прагнення до влади породжує низький рівень емоційного благополуччя [13].

Роберт Еммонс стверджує, що для повного розуміння позитивного функціонування варто зосередитись на дослідженні людських чеснот, що лежать в основі досягнення цілей і мети життя [14]. Чесноти описують як психологічний процес, який дозволяє людині мислити та діяти так, щоб приносити користь собі та суспільству. Саме комплекс чеснот обумовлює здатність індивіда досягти мети життя як міри задоволеності життям і відрізняє щасливу людину від нещасливої.

*Розсудливість, терпіння і наполегливість* вважаються головними для досягнення мети життя і загального людського функціонування. Кожна з них бере участь у *саморегуляції*, яка передбачає встановлення відповідних цілей і прагнення до їх втілення [3].

Вінсент Джеффріс визначив *розсудливість* так: розсудливість – це використання розуму та інтелекту для правильного розрізнення того, що допомагає, а що заважає досягненню щастя [23, 154]. У втіленні мети життя розсудливість відповідає за

передбачливість, націленість на майбутнє та розуміння і планування довгострокових цілей [21].

*Терпіння* дозволяє уважно реагувати на інших та оцінювати можливості для досягнення мети. Девід Харнед описує такі значення терпіння: страждання зі спокоєм і холонокровністю, поблажливість і толерантність до інших, готовність очікувати не ображаючись, постійність і послідовність у зусиллях, тобто наполегливість [20]. Наполегливість – це здатність виконувати взяті на себе зобов'язання, бути непохитним, незважаючи на перешкоди, йти на жертви та протистояти спокусі здатися [6].

Описані чесноти є визначними характеристиками особистості, що обумовлюють почуття нею щастя від досягнення життєвих цілей і мети.

Таким чином, структура емоційного благополуччя включає такі багатовимірні компоненти як переживання щастя, переживання позитивних емоцій, переживання задоволеності життям.

### 1.3. Чинники впливу на емоційне благополуччя

Емоційне благополуччя є суттєвим аспектом загального здоров'я та почуття щастя. Емоційне благополуччя охоплює здатність керувати своїми емоціями, справлятися зі стресом і відчувати позитивні емоції, такі як радість і задоволення. У сучасному динамічному та напруженому світі буває складно зрозуміти важливість та суть емоційного благополуччя окремої особистості. Важливо пам'ятати, що емоційне благополуччя важливе не лише для особистого щастя, але й для стосунків з іншими, роботи та загальної якості життя, тобто суспільства в цілому.

Аналіз досліджень в руслі позитивної психології дозволяє визначити **ключові чинники**, які сприяють емоційному благополуччю юнацтва.

#### **Міцні соціальні стосунки.**

Дінер і Селігман виявили, що хороші соціальні стосунки є необхідною складовою життя щасливих людей. Провівши дослідження, вони з'ясували, що люди, які проводили

менше часу на самоті та більше часу з іншими, оцінювали свої стосунки з іншими більш прихильно, і відчували більший рівень задоволеності, ніж люди, які уникають соціальних взаємодій [10].

### **Виховання в родині та стосунки з батьками.**

Армсен і Грінберг з'ясували, що прихильність батьків позитивно впливає на самооцінку юнацтва і задоволеність життям. Юнаки визначають особисту гідність, самоефективність і самооцінку саме на основі уявлень, отриманих завдяки спілкуванню з батьками [2].

В дослідженнях виявлено, що авторитетний/демократичний стиль виховання пов'язані із позитивними результатами розвитку, позитивною самооцінкою осіб юнацького віку, вищим рівнем адаптації і емоційного благополуччя, а також вищим рівнем внутрішньої мотивації до навчання [4]. В той час як результатом авторитарно-ліберального типу виховання є негативний розвиток, відсутність соціальної компетентності, зовнішня моральна орієнтація, низька мотивація до інтелектуальної діяльності, низька самооцінка та зовнішній локус контроль [29].

### **Почуття автономії та самовизначеності.**

Сприяння автономії та незалежності як усередині, так і поза освітнім середовищем має вирішальне значення для психологічного розвитку в юнацькому віці, а брак автономії в цей період може призвести до різних форм психопатології та збільшити ризик девіантної поведінки. Дослідження переконують, що академічна автономія є важливою для емоційного благополуччя в юнацькому віці [34]. Нижчі рівні академічної автономії асоціювалися з вищим рівнем тривожності та негативними копінг-стратегіями для вирішення життєвих проблем, тоді як вищий рівень автономії асоціювався з позитивними копінг-стратегіями, що в свою чергу є сприятливим вищому рівню задоволеності життям [34].

### **Особистісний розвиток та зростання.**

Особистісний розвиток є визначальним чинником емоційного благополуччя, оскільки ґрунтується на прагненні до самореалізації, втіленні в життя свого потенціалу

та досягнення значущих цілей. Цей аспект емоційного благополуччя опирається на ідею евдемонії, тобто суттєво глибшого, міцнішого почуттів щастя та задоволеності, що походить від цілеспрямованого та осмисленого життя.

Надихнувшись ідеями Аристотеля, Алан Вотерман стверджує, що евдемонічне щастя характеризується почуттям особистої експресивності, прагненням до досконалості та культивуванням власної унікальності і талантів [40]. Дослідження показали, що особи, які відчують особисте зростання і евдемонічне щастя, як правило, відзначаються емоційним благополуччям, високим рівнем задоволеності життям і загального щастя [40].

### **Особистість і індивідуальні відмінності.**

Екстраверсія та нейротизм є одними з найбільш прогностичних факторів емоційного благополуччя. Відповідно до мета-аналізу Стіла Пірса, кореляція між екстраверсією та емоційним благополуччям була позитивною, а між нейротизмом і емоційним благополуччям негативною. Тісну кореляцію виявили життєрадісність і задоволеність життям, в той час як кореляція між депресією і задоволеністю життям була негативною [38].

Також існує багато емпіричних доказів про вплив індивідуальних відмінностей на емоційне благополуччя, зокрема самооцінки [28]. Самооцінка є загальним позитивним чи негативним ставленням людини до себе, і, отже, має як когнітивний, так і емоційний компоненти. Самооцінці юнацтва приділяється багато уваги в дослідженнях, тому що саме в юнацькому віці спостерігається тенденція до зниження самооцінки. Адекватна самооцінка розглядається в дослідженнях найважливішим чинником збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя юнацтва [42].

Таким чином, аналіз досліджень дозволив з'ясувати, що визначальними чинниками емоційного благополуччя в юнацькому віці виступають міцні соціальні стосунки, стиль виховання в родині та стосунки з батьками, особливості особистісного зростання, індивідуальні відмінності, зокрема самооцінка.

#### 1.4. Залучення в соціальні як чинник емоційного благополуччя

В сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо молодих людей. Поява соціальних мереж кардинально змінила спосіб соціальної взаємодії. Перш ніж аналізувати вплив соціальних мереж на емоційне благополуччя, варто встановити причини залученості юнацтва в соціальні мережі, що саме приваблює і спонукає юнацтво до користування соціальними мережами.

Соціальні мережі є цінним інструментом для підтримки зв'язку не тільки з близькими людьми, а й для знайомства з новими людьми та друзями. Платформи соціальних мереж несуть велику користь для тих, кому важко спілкуватися особисто через сором'язливість або соціальну тривогу.

Соціальні мережі – це ідеальний простір для самовираження, саме тут юнаки можуть поділитись своєю творчістю: записують свій спів, публікують власні твори та мистецькі здобутки, реалізують свої різноманітні таланти та поширюють інформацію про це в широкому загалі. Молодь відчуває себе частиною спільноти, відчуває причетність до чогось, що є більшим, ніж вони самі, що позитивно впливає на їхню самооцінку, самоприйняття і емоційне благополуччя в цілому. Але важливо розуміти, що за цими позитивними наслідками приховуються низка чинників, що негативно впливають на психічне здоров'я юнацтва.

Соціальні мережі можуть впливати на благополуччя, перш за все тим, що змінюють сприйняття та використання часу особами юнацького віку. З одного боку, використання соціальних мереж полегшує виконання щоденних завдань (навчання, пошук роботи, здійснення покупок). З іншого боку, є докази того, що інтернет та соціальні мережі витісняють інші види діяльності, які є корисними для емоційного благополуччя (заняття спортом, хобі, і особисте спілкування з друзями та родиною) [32].

Загальноновизнано, що соціальні мережі можуть мати позитивний вплив на соціальний статус, сприяють утворенню нових дружніх контактів та зменшують почуття самотності [15]. Однак існує занепокоєння, що надмірний час, що молодь витрачає на

соціальні мережі може привести до зниження самооцінки і соціально-емоційним труднощам.

Є багато теорій, які можуть допомогти пояснити, чому широке використання соціальних мереж може мати негативний вплив на емоційне благополуччя юнацтва. Однією з них є *теорія «соціального порівняння»* [30]. Соціальні мережі надають людям величезну можливість постійно порівнювати себе з іншими в режимі реального часу. Це порівняння може призвести як до позитивних, так і до негативних психологічних наслідків. З одного боку, соціальне порівняння може спонукати людей до самовдосконалення: можливість сприймати досягнення інших може наснажувати ставити власні цілі та працювати над їх досягненням. З іншого боку, постійний вплив ідеалізованих образів інших, що домінують в соціальних мережах, може призвести до негативних наслідків. Представники юнацтва легко потрапляють в пастку «порівнянь»: постійно порівнюють себе з іншими та відчувають себе недосконалими. Це може зумовити зниження самооцінки, викликати почуття тривоги та депресії.

Однією з основних причин соціального порівняння в соціальних мережах є внутрішня потреба соціального визнання. Кількість вподобайок, підписників і коментарів може служити показником популярності та соціального визнання, що призводить до бажання порівнювати себе з іншими та конкурувати, що може стати чинником розвитку «нездорової» моделі поведінки.

Соціальні мережі можуть бути несприятливим середовищем для процвітання особистості і її емоційного благополуччя через **кібербулінг**. Гелен Кові стверджує, що юнаки, які проводять більше часу в соціальних мережах, мають більше шансів стати жертвою прямих нападів з боку інших на їх самопочуття та благополуччя. Жертви кібербулінгу відчувають неприйняття в групах однолітків, що призводить до самотності та соціальної ізоляції. Подальша відстороненість молоді людини від суспільства може зумовити зниження самооцінки, викликати депресію. Самі кривдники теж знаходяться в зоні ризику. Ініціатори кібербулінгу схильні до низки дезадаптивних та

антисоціальних вчинків, до алкогольної та наркотичної залежності; відзначаються підвищеним ризиком депресії та суїцидальних думок [8].

Можемо зробити висновок, що залученість в соціальні мережі виступає важливим чинником повсякденного життя та соціальної взаємодії, тож вивчення наскільки впливає це на емоційне благополуччя юнацтва є актуальною проблемою для проведення емпіричного дослідження.

## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

В результаті аналізу основних наукових підходів до проблеми емоційного благополуччя з'ясовано розуміння природи та структури емоційного благополуччя, обґрунтовані чинники емоційного благополуччя.

Емоційне благополуччя в контексті позитивної психології розглядається як процес особистісного зростання, що зумовлений постановкою життєвих цілей і розумінням мети життя,

як баланс між позитивними і негативними емоціями,

як рівень задоволеності життям.

Залежність міри емоційного благополуччя та стилю вирішення життєвих проблем проявляється в таких стилях як «процвітання», «боротьба», «борсання», «знемагання». Для процвітання юнацтва головними чинниками є міжособистісні стосунки, стосунки з батьками, залученість у навчання чи роботу, альтруїстичні прагнення, розуміння сенсу життя і піклування про оточуюче середовище.

Структура емоційного благополуччя включає такі багатовимірні компоненти як переживання щастя, переживання позитивних емоцій, переживання задоволеності життям.

*Переживання щастя* в якості своїх вимірів містить переживання частого позитивного афекту, нечастого негативного афекту і почуття задоволеності життям. Бути щасливим означає постійно розвивати свої сильні сторони, займатись улюбленою діяльністю і отримувати насолоду від втілення своїх цілей і мети життя.

*Переживання позитивних емоцій* розширює комплекс миттєвих дій і думок, що людина використовує під час зіткнення з викликами життя. В стресовій або іншій ситуації людина здатна розглянути досвід позитивних емоцій об'єктивно і вибудувати продуктивну стратегію дій.

*Задоволеність життям* проявляється у втіленні особистістю цілей і мети свого життя.

Чинниками, які сприяють емоційному благополуччю юнацтва, виступають стосунки з батьками і однолітками (юнаки, що мають тісні соціальні зв'язки мають високий рівень емоційного благополуччя), стиль батьківського виховання (демократичний і авторитетний стилі виховання є найбільш сприятливими для високого рівня емоційного благополуччя), почуття автономності і особистісного росту (високий рівень академічної автономності, втілення талановитості і експресія є сприятливими для емоційного благополуччя, в той час як низький рівень автономності і відсутність прагнення до самореалізації можуть стати причинами тривожності і виникнення девіантної поведінки, що веде до низького рівня емоційного благополуччя); індивідуальні відмінності (самооцінка, характер, особливості темпераменту).

Залученість в соціальні мережі виступає важливим чинником повсякденного життя та соціальної взаємодії юнацтва, тож вивчення наскільки впливає залученість в соціальні мережі на емоційне благополуччя юнацтва є актуальною проблемою для проведення емпіричного дослідження.

## РОЗДІЛ 2. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методики дослідження емоційного благополуччя

Емоційне благополуччя є одним із вимірів загального самопочуття та проявляється у здатності особистості справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати позитивні стосунки, відчувати задоволення від життя.

Вимірювання емоційного благополуччя є важливим завданням для дослідників у різних галузях, включаючи психологію, охорону здоров'я, освіту та соціальну роботу. Проте це складне завдання, оскільки охоплюється суб'єктивний досвід переживань особистості, на який впливають значна кількість чинників. З огляду на це для дослідження були використані методики, які охоплюють суб'єктивний досвід переживання емоційного благополуччя (почуття щастя, рівень задоволеності життям, симптоми тривоги і депресії), а також чинники впливу на емоційне благополуччя.

#### **Шкала задоволеності життям (SWLS)**

Шкала SWLS, також відома як шкала задоволеності життям, є широко використовуваним опитувальником призначеним для вимірювання загальної задоволеності життям людини. Опитувальник SWLS був розроблений Едвардом Дінером для вимірювання когнітивного компонента емоційного благополуччя – задоволеності життям. Дінер разом з колегами провів низку досліджень, які переконують, що SWLS є надійним і валідним виміром задоволеності життям [12]. Шкала складається з п'яти тверджень, які стосуються різних аспектів задоволеності життям: особиста самореалізація, досягнення життєвих цілей, загальне задоволення життям. Результатом проведення опитувальника SWLS є бал від 5 до 35, який вказує на міру задоволеності життям; вищі бали вказують на більший рівень загальної задоволеності, тоді як нижчі бали свідчать про нижчий рівень.

Загалом, SWLS — це проста в застосуванні шкала, яка дає цінну інформацію про загальну оцінку життя людьми, що в свою чергу вказує на рівень емоційного благополуччя.

### **Оксфордський опитувальник щастя (ОНQ)**

Оксфордський опитувальник щастя — це відносно об'ємний інструмент для вимірювання емоційного благополуччя, тому Майклом Аргайлом і Пітером Хіллсом було розроблено компактний варіант — Оновлений оксфордський опитувальник щастя (ОНQ) [22]. В результаті цей варіант став широко використовуватись для оцінки суб'єктивного щастя людини. Опитувальник складається з 29 тверджень, стосовно яких респонденти висловлюють свою згоду чи незгоду за шестибальною шкалою Лайкерта. Твердження охоплюють різні сфери життя (особисті стосунки, основний вид діяльності, самоприйняття).

Загальний бал, який відображає рівень щастя людини, передбачає підсумовування оцінок за всіма твердженнями. Вищі показники вказують на більший рівень суб'єктивного щастя та загального самопочуття, тоді як нижчі показники свідчать про нижчий рівень щастя. Результати опитувальника дають цінну інформацію про рівень щастя людей і є корисними для дослідників в розробці стратегій, спрямованих на покращення емоційного благополуччя [22].

### **Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф**

Шкала психологічного благополуччя розроблена Керол Д. Ріфф, є широко визнаним опитувальником, призначеним для оцінки багатьох аспектів психологічного благополуччя.

Повна версія опитувальника складається з 42 тверджень, які охоплюють шість вимірів психологічного благополуччя: *автономність, управління оточенням, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, мета життя, самосприйняття.*

- *Шкала автономності* вимірює відчуття самовизначення, незалежності та здатності людини протистояти соціальному тиску.
- *Шкала управління оточенням* зосереджується на сприйнятті людиною здатності ефективно керувати своєю діяльністю, використовувати зовнішні умови для досягнення своїх цілей, здатності контролювати навколишнє середовище і адаптуватися до нього.

- *Шкала особистісного зростання* відображає відчуття особистістю постійного особистого розвитку та самовдосконалення.
- *Шкала позитивних стосунків з іншими* оцінює якість соціальних стосунків індивіда, його здатність до співчуття, розуміння та формування значущих соціальних зв'язків.
- *Шкала життєвої мети* зосереджується на усвідомленні особистістю мети, сенсу та напрямку в житті.
- *Шкала самосприйняття* відображає самоповагу, самоприйняття та загальну самооцінку людини [35].

Мета опитувальника К. Ріфф полягає у з'ясуванні загального показника психологічного благополуччя шляхом підрахування балів по усіх шкалах. В нашому дослідженні використані показники кожної шкали окремо, оскільки вони розглядаються нами як чинники високого емоційного благополуччя і «процвітання» (див. 1.3).

### **Опитувальник настрою та симптомів тривоги (MASQ).**

Опитувальник настрою та симптомів тривоги був розроблений Л. А. Кларком і Д. Уотсоном як комплексний засіб для визначення широкого діапазону емоційних переживань, пов'язаних із депресією, тривогою та загальним дистресом [41].

Опитувальник має такі субшкали: *загальний рівень дистресу, тривожне збудження, ангедоністична депресія* (депресія, що характеризується неможливістю індивіда переживати насолоду і задоволення).

- *Субшкала загального дистресу*: оцінює симптоми загального психологічного дистресу, включаючи відчуття напруги, неспокою, дратівливості та загальний негативний афект.
- *Субшкала депресії*: вимірює симптоми депресії, такі як поганий настрій, втрата інтересу чи задоволення, негативне сприйняття себе.
- *Субшкала тривожності*: фокусується на симптомах тривоги, включаючи надмірне занепокоєння, нервозність, фізичні прояви тривоги такі як прискорене серцебиття або тремтіння.

Опитувальник має три форми: повну, коротку і міні-форму. Для даного дослідження була використана міні-форма – Mini-MASQ, яка включає 26 тверджень, на які респонденти дають оцінку за шкалою Лайкерта відповідно до частоти виникнення кожного описаного симптому протягом останнього тижня.

Для дослідження впливу залученості в соціальні мережі на емоційне благополуччя показники опитувальника MASQ є важливими, оскільки дозволяють визначити рівень переживання негативних емоцій.

## 2.2. Методика дослідження залученості в соціальні мережі

Оскільки дослідження спрямоване на виявлення психологічних особливостей емоційного благополуччя при різних рівнях залученості в соціальні мережі з метою оцінки залученості в соціальні мережі був розроблений авторський опитувальник.

Опитувальник розроблено на основі всебічного огляду досліджень соціальних мереж. Питання сформовані таким чином, щоб охопити відповідні виміри залучення в соціальні мережі та створити можливість оцінки цих вимірів на емоційне благополуччя юнацтва.

Опитувальник складається з двох розділів. В першому розділі зосереджені питання спрямовані на з'ясування міри залученості в соціальні мережі. Респонденти дають відповіді щодо 10 тверджень і визначають власну частоту виконання певної дії в соціальних мережах за шкалою Лайкерта. В другому розділі представлені 8 відкритих питань, метою яких було з'ясування особистого ставлення респондентів до соціальних мереж та оцінки впливу соціальних мереж на загальне самопочуття у їх власній інтерпретації (Див. дод. А).

Опитувальник оцінює кілька ключових концептів, пов'язаних із залученістю в соціальні мережі (перший розділ) та емоційним благополуччям (другий розділ).

**Концепти, що характеризують залученість в соціальні мережі.**

- *Модель використання соціальних мереж* – частота відвідування соціальних мереж і середній час, проведений на платформах соціальних мереж.
- *Типи діяльності* – активність у соціальних мережах, наскільки часто респонденти створюють власні публікації, обмінюються контентом, взаємодіють з публікаціями інших, беруть участь в онлайн-дискусіях.

### **Концепти, що характеризують емоційне благополуччя**

• *Емоційний вплив* – емоційні переживання, пов’язані з використанням соціальних мереж, а саме покращення настрою, відчуття підвищення або зниження самооцінки, відчуття тривоги.

• *Вплив на самопочуття* – уявлення респондентів щодо впливу використання соціальних мереж на їхнє емоційне благополуччя: як вони сприймають свою залученість в соціальні мережі (позитивний чи негативний вплив); чи розуміють переваги та недоліки соціальних мереж, чи розуміють чинники, що діють в соціальних мережах, які впливають на їхнє емоційне благополуччя.

Таким чином, обґрунтовані концепти та комплекс відповідних їм визначених нами методик є достатнім для проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного благополуччя юнацтва з різною мірою залученості в соціальні мережі.

## ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Для дослідження психологічних особливостей емоційного благополуччя юнацтва з різним рівнем залученості в соціальні мережі обґрунтовані концепти: **концепти, що характеризують залученість в соціальні мережі** (*модель використання соціальних мереж та типи діяльності*) та **концепти, що характеризують емоційне благополуччя** (*емоційний вплив, вплив на самопочуття*).

У відповідності до визначених концептів був створений комплекс методик, що відповідають завданню і меті дослідження. Для дослідження емоційного благополуччя шкала задоволеності життям (SWLS); Оксфордський опитувальник щастя (OHQ); Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф; Опитувальник настрою та симптомів тривоги (MASQ). Для дослідження залученості в соціальні мережі (міри залученості, моделі поведінки в соціальних мережах) створено авторський опитувальник.

Таким чином, обґрунтовані концепти та комплекс відповідних їм визначених нами методик є достатнім для проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного благополуччя юнацтва з різною мірою залученості в соціальні мережі та з'ясування кореляції між мірою залученості та компонентами емоційного благополуччя.

## РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЮНАЦТВА З РІЗНОЮ ЗАЛУЧЕНІСТЮ В СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

### 3.1. Організація дослідження

**Мета дослідження на даному етапі** емпірично дослідити психологічні особливості емоційного благополуччя юнацтва з різною залученістю в соціальні мережі та розробити програму підтримки емоційного благополуччя осіб юнацького віку з різним досвідом в соціальних мережах.

**Гіпотеза дослідження:** Високий рівень залученості в соціальні мережі має негативний вплив на емоційне благополуччя юнацтва, у порівнянні з нижчою залученістю.

**Організація дослідження** відбувалася в декілька етапів:

Проведення емпіричного дослідження та збір даних за допомогою Google Form;

Статистична обробка результатів дослідження (кореляційний аналіз за критерієм Пірсона; використання критерію Манна-Уїтні);

Аналіз отриманих результатів.

У дослідженні брали участь 50 осіб віком від 19 до 23 (середній вік досліджуваних – 20,84). Вибірка складалась з 10 чоловіків (20%) і 40 жінок (80%), 86% досліджуваних є студентами ЗВО.

Дані були зібрані за допомогою Google Form, в якій респондентам були надані чіткі інструкції щодо проходження методик, інформація хід проведення дослідження, про їх права в дослідження, інформація про конфіденційність їхньої участі в дослідженні.

Для оцінки рівня залученості в соціальні мережі, учасники заповнювали опитувальник (див. 2.2), а емоційне благополуччя учасників було виміряно за допомогою набору з 4 психологічних методик, що вимірюють компоненти емоційного благополуччя (див. 2.1).

Зібрані дані були опрацьовані в програмному забезпеченні Microsoft Excel.

## 3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

### 3.2.1. Психологічні особливості емоційного благополуччя юнацтва з різною залученістю в соціальні мережі

*Дослідження міри залученості в соціальні мережі.*

Ретельний аналіз отриманих даних встановив, що з 50 опитаних респондентів:

- 62% залучені в соціальні мережі на низькому рівні – вони або не користуються соціальними мережами взагалі, або використовують їх переважно для комунікації з родичами і друзями і перегляду контенту, не залучаючись при цьому в активні дискусії з іншими користувачами.
- 38% респондентів залучені в соціальні мережі на високому рівні – активно ведуть власні сторінки в соціальних мережах, переживають за свій статус і імідж в віртуальному середовищі, вступають в різні дискусії і конфронтації з іншими користувачами, бо відчують потребу в поширенні і обґрунтуванні своєї думки з приводу різних питань.
- 22% користуються соціальними мережами, щоб відчувати свою приналежність до спільноти. Задоволення базової потреби в спілкуванні і почутті причетності до спільноти через соціальні мережі може свідчити про те, що в реальному житті досліджувані відчувають себе ізольованими і не мають соціальних зв'язків, в яких зацікавлені.
- 20% переживали переслідування в мережі і кібербулінг. Постійний вплив принизливих або образливих повідомлень може підірвати самооцінку, почуття гідності та впевненості у собі. У людей, що пережили кібербулінг, можуть розвинутися симптоми депресії, соціальної замкнутості та почуття ізоляції.
- 46% мали бажання взяти паузу від соціальних мереж, переважно через такі причини: відчували залежність від соціального схвалення, перенавантаження від великої кількості стимулів, зниження настрою та апатію, хотіли привернути увагу інших або

розуміли, що витрачають багато часу на соціальні мережі, який би вони могли використати більш продуктивно;

- 44% зазначили, що відчувають позитивний вплив соціальних мереж – підвищення самооцінки, натхнення і мотивацію, переживають позитивні емоції під час користування мережами;
- 48% зазначили, що переживають більше негативний вплив – відчуття емоційної і соціальної ізоляції і підвищення тривожності.

### *Дослідження рівня щастя*

В досліджуваній вибірці, результати 22% респондентів повідомляють про нейтральний рівень щастя, що може вказувати на стан емоційної рівноваги і відсутність в повсякденному житті респондентів подій які викликають різкі негативні і позитивні емоції.

8% і 12% від вибірки не щасливі і трохи нещасливі відповідно. Ця частина респондентів відчуває переважно негативні емоції та незадоволена багатьма аспектами свого життя. Низькі рівні щастя є показниками низького емоційного благополуччя.

З іншого боку, 50% вибірки щасливі, і 8% дуже щасливі, що свідчить про те, що значна кількість респондентів часто відчуває позитивні емоції та вищий рівень емоційного благополуччя.

### *Дослідження рівня емоційного благополуччя та задоволеності життям*

Результати більшої частини респондентів (52%), вказують на значний рівень незадоволеності життям. Такі показники свідчать про те, що більшість досліджуваних, можливо, не досягає своїх бажаних цілей або стикається з труднощами в їх досягненні. Нездійснені амбіції і незадоволені прагнення можуть призводити до більшого переживання негативних емоцій, розчарування і почуття нереалізованості.

Відповіді 42% респондентів свідчать про те, що вони відчувають задоволеність своїм життям: часто переживають позитивні емоції, відчувають високий рівень щастя, мають високу самооцінку, а головне – усвідомлюють мету і сенс свого життя. Припускаємо, що вони успішно ставлять та досягають свої життєві цілі.

Також невелика кількість досліджуваних (6%) мають середні показники задоволеності життям, що може вказувати на те, що ці люди перебувають у стані переходу, переоцінки або невизначеності щодо своїх цілей і життєвого напрямку.

### 3.2.2. Залученість в соціальні мережі та досвід переживання негативних емоцій

За критерієм кореляції Пірсона, було проаналізовано взаємозв'язок показників високої залученості в соціальні мережі і показників переживання негативних емоцій.

Результатом обробки даних є ряд кореляцій (Див. табл. 3.2.2.), який свідчить про наступне:

1. Зв'язок дистресу і залученості слабкий і прямий (позитивна кореляція).
2. Зв'язок тривожності і залученості слабкий і прямий (позитивна кореляція).
3. Зв'язок симптомів ангедоністичної депресії і залученості відсутній (відсутня кореляція)

Проведення даного кореляційного аналізу мало на меті з'ясувати наявність зв'язку між залученістю і показниками дистресу, тривожності і депресії. Прямий зв'язок міг би стверджувати наявність негативного впливу соціальних мереж на емоційне благополуччя, оскільки дані показники є маркерами частого переживання індивідом негативних емоцій, що не є сприятливим чинником для підтримки емоційного благополуччя. Проте, оскільки показники кореляцій слабкі, що означає відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку, можемо стверджувати, що *зв'язку між залученістю в соціальні мережі і частим переживанням індивідом негативних емоцій немає.*

Повна відсутність кореляції між залученістю в соціальні мережі і ангедоністичною депресією підтверджує попередньо висунуте твердження.

**Таблиця 3.2.2.**

***Взаємозв'язок залученості в соціальні мережі з показниками переживання негативних емоцій (дані кореляційного аналізу)***

Змінні	Загальний рівень дистресу	Рівень тривожності	Симптоми депресії
Міра залученості в соціальні мережі	0.209	0.128	-0.07

**3.2.3. Залученість в соціальні мережі та високий рівень емоційного благополуччя.**

В проведеному теоретичному аналізі нами було з'ясовано чинники, що є вирішальними для високого рівня емоційного благополуччя юнацтва: автономність, управління оточенням, особистісний ріст, позитивні стосунки з іншими, розуміння мети життя, самоприйняття.

Шляхом кореляційного аналізу (Див. табл. 3.2.3.) встановлено наступні закономірності та характеристики рівня залученості в соціальні мережі та їх зв'язок з чинниками забезпечення емоційного благополуччя:

*Помірний обернений зв'язок між залученістю і почуттям автономності.*

Пошук соціального схвалення через кількість вподобайок, коментарів та підписників є одним із характерних показників високої залученості в соціальні мережі. Постійне прагнення до схвалення може підірвати почуття автономії, оскільки користувачі формують свої дії, думки і спосіб прояву себе з огляду на очікування інших. Потреба у визнанні та схваленні може обмежувати здатність людини висловлювати свої справжні думки, вподобання та цінності.

*Слабкий обернений зв'язок між залученістю і управління оточенням.*

Чим більше залученість у соціальні мережі, тим відповідно більше часу, який людина витрачає на них. Надмірне користування соціальними мережами приводить до проблем з тайм-менеджментом – поринання у соціальні мережі, хоч і є захоплюючим досвідом для багатьох осіб юнацького віку, тим не менш спричиняє неправильний розподіл часу, відволікає їх від виконання важливих життєвих справ, обов'язків і досягнення особистих цілей.

*Відсутній кореляційний зв'язок між залученістю і особистісним зростанням.*

Таку закономірність можна пояснити тим, що більшість взаємодій в соціальних мережах є поверхневими; їм бракує глибини та сили, щоб справити такий вплив на індивіда, щоб його особистість змінилася (розвивалась або занепадала).

*Слабкий прямий зв'язок між залученістю і розвитком позитивних стосунків.*

Соціальні мережі надають людям платформу для спілкування та взаємодії з іншими, отримання та надання підтримки, можливість приєднання або створення спільнот однодумців зі спільними інтересами, цілями, цінностями. Приєднання до спільнот дає відчуття приналежності, можливість знайомитись і спілкуватись з новими людьми, які мають схожі прагнення, уподобання, пристрасті. Приналежність до таких спільнот може сприяти формуванню почуття товарищескості, підтримки та позитивної взаємодії.

*Слабкий обернений зв'язок між залученістю і розумінням сенсу і мети життя.*

Хоч соціальні мережі надають доступ до величезної кількості інформації, яка є корисною в розумінні сучасної молоді, сам обсяг споживаного контенту може призвести до інформаційного перевантаження. Прокручування нескінченних постів і стрічок не вимагає особливого мисленевого навантаження, тому з цього випливає зниження здатності до глибоких роздумів та самоаналізу, відсутність розуміння особистих інтересів, цінностей, довгострокових цілей.

*Відсутній зв'язок між рівнем залученості в соціальні мережі і самоприйняттям.*

Соціальні мережі не впливають на рівень самооцінки, саморефлексію, ставлення людини до самої себе, сприйняття і розуміння своїх вад і чеснот.

Таблиця 3.2.3.

**Взаємозв'язок залученості в соціальні мережі з чинниками емоційного благополуччя (дані кореляційного аналізу)**

Змінні	Автономність	Управління оточенням	Особистісне зростання	Позитивні стосунки	Мета життя	Самоприйняття
Залученість в соціальні мережі	-0.406	-0.165	-0.010	0.059	-0.170	-0.007

Більшість даних отриманих з кореляційного аналізу не мають статистичної значущості, оскільки зв'язок між залученістю і управлінням оточенням, розвитком позитивних стосунків з іншими, розумінням мети життя слабкий. Зв'язок між залученістю і особистісним зростанням і самоприйняттям повністю відсутній. На основі отриманих результатів можна стверджувати лише про наявність зв'язку між мірою залученості в соціальні мережі і набуттям почуття автономності в юнацькому віці.

#### 3.2.4. Перевірка гіпотези дослідження

Дослідження було побудоване на припущенні, що висока залученість в соціальні мережі має більш негативний вплив на емоційне благополуччя, ніж низька залученість. Результати кореляційного аналізу переконують, що навіть при наявності зв'язку між показниками рівня залученості в соціальні мережі та емоційним благополуччям, зв'язок дуже слабкий, його можна розцінювати як майже неіснуючий. Для оцінки відмінності між емоційним благополуччям високо і низько залученого юнацтва був використаний U-критерій Манна-Уїтні.

Для проведення аналізу загальна вибірка з 50 респондентів була розділена на дві: високо залучених (19) і низько залучених (31), були використані результати респондентів за опитувальником щастя (OHQ) і шкалою задоволеності життям (SWLS), як показники загального емоційного благополуччя.

Для порівняння утворених вибірок за рівнем щастя було сформовано наступні гіпотези:

**Нульова гіпотеза:** рівень щастя у низько залученого в соціальні мережі юнацтва не нижчий від рівня щастя у високо залучених.

**Альтернативна гіпотеза:** рівень щастя у низько залучених у соціальні мережі нижче, ніж у високо залучених.

Визначений критерій  $U_{\text{емп}}$  дорівнює 331, що більше критичного значення з 5% помилковістю ( $>211$ ), тобто приймається нульова гіпотеза: **значимих відмінностей рівня щастя в вибірках з різним рівнем залученості в соціальні мережі немає.**

Для порівняння утворених вибірок за рівнем задоволеності життям було сформовано наступні гіпотези:

**Нульова гіпотеза:** рівень задоволеності життям у низько залучених в соціальні мережі не нижчий від рівня задоволеності у високо залучених.

**Альтернативна гіпотеза:** рівень задоволеності життям у низько залучених у соціальні мережі нижче, ніж у високо залучених

Визначений критерій  $U_{\text{емп}}$  дорівнює 380, що більше за критичне значення, тобто приймається нульова гіпотеза: відсутність відмінностей у рівні задоволеності життям двох утворених вибірок за рівнем задоволеності життям.

**Таким чином,** міра залученості в соціальні мережі не має впливу на емоційне благополуччя юнацтва, а саме на почуття щастя і задоволеності життям.

### 3.3. Програма підтримки емоційного благополуччя осіб юнацького віку з різним досвідом соціальних мереж

Результати кореляційного аналізу і статистична перевірка гіпотез переконують, що міра залученості в соціальні мережі не має суттєвого впливу на емоційне благополуччя, його компоненти і більшість чинників емоційного благополуччя. Попри це, було з'ясовано, що більшість учасників дослідження незадоволені своїм життям. З врахуванням отриманих результатів була розроблена програма підтримки емоційного

благополуччя, на основі формування навичок ефективного цілепокладання, розуміння важливості цілей у житті як визначальних умов особистого зростання та почуття задоволеності життям в епоху соціальних мереж.

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя юнацтва. Соціальні мережі надають можливості для спілкування, самовираження та обміну інформацією. Однак наше дослідження свідчить, що не порушуючи рівень емоційного благополуччя, залучення в соціальні мережі може мати негативні наслідки для навичок цілепокладання користувачів. Розуміння впливу соціальних мереж на процес цілепокладання має важливе значення для того, щоб допомогти юнацтву свідомо користуватись соціальними мережами і ефективно реалізовувати свої прагнення.

### **Структура програми підтримки емоційного благополуччя осіб юнацького віку з різним досвідом соціальних мереж**

**Мета програми:** допомогти учасникам розвинути навички покладання і досягнення цілей, дати зрозуміти особливості впливу соціальних мереж на їхнє емоційне благополуччя та моделі поведінки.

#### **Завдання програми:**

1. Проаналізувати вплив соціальних мереж на відчуття задоволеності життям.
2. Встановити чинники відволікань і вибудувати стійкість до впливу соціальних мереж.
3. Навчитись здоровим звичкам користування соціальними мережами.
4. Відпрацювати навички встановлення життєвих цілей.
6. Навчити ефективним шляхам досягнення цілей.
6. Розвинути ціле-орієнтоване мислення і почуття мотивації до дій.

**Тривалість програми:** 5 днів по 3 години.

**Місце виконання:** будь-яке просторе приміщення.

**Кількість учасників:** 15-18 учасників

**Цільова група:** особи віком 16-23 роки, які відчують проблеми з розумінням і втіленням своїх цілей через високу залученість в соціальні мережі.

## План проведення занять

### День 1

**Мета:** ознайомитись з впливом соціальних мереж на навички цілепокладання як одну із складових досягнення задоволеності життям.

#### **Вступний етап. Знайомство.**

Знайомство психолога і учасників за допомогою вправ криголамів, з'ясування очікувань, які учасники мають до програми та чому вони вирішили доєднатися до неї. Обговорення переваг та недоліків використання соціальних мереж, зокрема, як вони можуть впливати на постановку та досягнення цілей.

#### **Основний етап. Обговорення та створення колективної обіцянки.**

Ознайомлення з одним з недоліків соціальних мереж - відволіканням. Психолог пояснює, як надмірне перебування в соціальних мережах може перешкоджати постановці та досягненню значущих цілей особистості. Психолог заохочує учасників поміркувати над використанням соціальних мереж та впливом на продуктивність. Першою вправа: створення колективної обіцянки. У групах учасники обговорюють та визначають конкретні дії, яких вони можуть вжити, щоб зменшити залученість у соціальні мережі і протистояти відволіканню на них. Після завершення обговорення кожна група представляє свої зобов'язання перед усією групою, і всі разом з психологом об'єднують їх у спільне зобов'язання навчитись ефективно і без шкоди для емоційного благополуччя користуватись соціальними мережами. Сформована групою обіцянка записується і презентується на видному місці в залі як нагадування і заохочення протягом усієї програми.

#### **Завершальний етап. Групова рефлексія.**

Групова рефлексія щодо виконаної роботи і набутих навичок. Домашнє завдання для учасників – ведення щоденника відволікань. Учасникам пропонується занотовувати випадки, коли вони відчували, що їх відволікають соціальні мережі, зазначати причини, тривалість і вплив на продуктивність або самопочуття цих відволікань. В кінці занять

учасники зможуть поділитися своїми щоденниковими записами, виявити спільні закономірності та обговорити стратегії мінімізації або усунення відволікаючих факторів.

## **День 2**

**Мета:** зрозуміти і вибудувати стійкість до впливу нереалістичних і ідеалізованих образів в соціальних мережах.

### **Вступний етап. Знайомство з концепцією нереалістичних ідеалів.**

Психолог починає з пояснення концепції нереалістичних ідеалів у соціальних мережах; пояснює, як соціальні мережі часто представляють відшліфовану та нереалістичну версію життя людей, що призводить до нереалістичних очікувань і цілей. Розпізнаючи ідеалізовані зображення, учасники зможуть усвідомити нереалістичні очікування, які для себе сформували. Усвідомлення цього допомагає їм зрозуміти, що те, що вони бачать у соціальних мережах, часто є лише яскравими моментами, а не повним відображенням реальності. В результаті вони можуть уникнути порівняння себе з нереалістичними стандартами і відмовитися поступово від постановки цілей, які не відповідають їхнім власним здібностям, цінностям і прагненням.

**Основний етап. Обговорення власного досвіду взаємодії з ідеалізованими образами, що презентовані в соціальних мережах.**

Обговорення учасниками власного досвіду взаємодії з ідеалізованими образами в соціальних мережах, психолог заохочує учасників поділитись міркуваннями як такі образи впливають на їхню самооцінку, самоприйняття і постановку цілей.

Психолог заохочує учасників ставити запитання та критично оцінювати контент, з яким вони стикаються в соціальних мережах, пояснює, як розпізнавати маніпулятивні зображення і відповідний контент.

Психолог запрошує учасників до виконання вправи на встановлення «автентичності» їхніх цілей. Учасники записують свої відповіді на такі питання: «Які Ваші поточні цілі та прагнення?», «Чи ґрунтуються ці цілі на Ваших справжніх бажаннях, чи на них впливають зовнішні чинники або чужі очікування?», «Як ці цілі узгоджуються з Вашими основними цінностями та особистими переконаннями?», «Чи

відчуваєте Ви внутрішню мотивацію та пристрасть до цих цілей?», «Чи є цілі, які здаються Вам несправжніми або відірваними від Вашого справжнього «Я»?». На основі наданих відповідей учасники можуть оцінити кожен з цілей і визначити, чи потрібні якісь корективи, чи потребують певні цілі модифікації або вилучення, щоб привести їх у більшу відповідність до їхніх цінностей і пристрастей.

Психолог активно заохочує учасників замислитися над своїми цінностями і прагненнями, щоб ставити такі цілі, які резонують з їхніми основними переконаннями і приносять їм відчуття задоволення.

### **Заключний етап. Групова рефлексія.**

Групова рефлексія щодо виконаної роботи і набутих навичок. Підсумування і формування висновків щодо впливу соціальних мереж на навички цілепокладання.

### **День 3**

**Мета:** з'ясування важливості цілепокладання і долання невпевненості у досягненні цілей.

### **Вступний етап. Формування стратегій покладання і втілення цілей**

Психолог представляє наступний етап програми, який сфокусований на формуванні правильних стратегій покладання і втілення цілей, починає з ознайомлення учасників з важливістю і значенням цілей в житті людини, обговорює переваги встановлення як короткострокових, так і довгострокових цілей; пояснює, як короткострокові цілі сприяють негайному прогресу та мотивації, тоді як довгострокові цілі допомагають людям створити бачення свого майбутнього та намагається спрямовувати учасників до прийняття важливих життєвих рішень.

### **Основний етап. Техніки роботи з цілями.**

Психолог пояснює переваги довгострокового планування, переконує, що довгострокове планування дає відчуття напрямку, мети і мотивації. Психолог ознайомлює учасників з техніками ведення щоденника та створення ментальних карт, що допомагають учасникам візуально представити свої довгострокові цілі та зміцнити їхнє бажання досягнення визначених цілей.

Психолог ділить учасників на невеликі групи і проводить вправу «Місія нездійсненна» з метою ілюстрації того, що у досягненні цілей немає обмежень, які учасник не зможе подолати, учасникам дається завдання придумати ціль і визначити її обмеження, потім підсилити одне з обмежень і придумати якомога більше способів його подолання і досягнення мети. Така вправа не тільки показує, що варіанти дій завжди є, не зважаючи на несприятливі обставини, а й розвиває креативне мислення.

### **Заключний етап. Групова рефлексія**

Групова рефлексія щодо проведеної вправи і набутих знань. Учасникам дається домашнє завдання провести індивідуально вправу «Місія нездійснена» для подальшого закріплення результатів.

### **День 4**

**Мета:** ознайомитись з продуктивними стратегіями формування і досягнення цілей.

### **Вступний етап. Техніка роботи з великими цілями.**

Психолог починає з підкреслення важливості розбиття великих цілей на менші, легші кроки для ефективного встановлення цілей; залучає учасників до групової дискусії про проблеми, з якими вони стикаються, коли встановлюють великі цілі та заохочує їх ділитися своїм досвідом і думками.

### **Основний етап. Аналіз головної цілі життя**

Психолог демонструє важливість розбиття цілей на досяжні кроки, пояснює, що розбиття великих цілей на менші, здійсненні завдання створює нову ситуацію – шлях до омріяної цілі відчувається доступнішим і легшим для досягнення. У вправі на відпрацювання цієї навички завдання учасників полягає у аналізі однієї з головних цілей свого життя, і розбиття її на менші досяжні цілі. Такий підхід допомагає підтримувати мотивацію, відстежувати прогрес і відчувати насолоду від кожної маленької перемоги на шляху досягнення великої цілі.

Психолог навчає учасників, як ставити цілі за технікою «SMART», пояснює що правильно сформульована ціль має бути конкретною, вимірною, досяжною, реалістичною і вкладатись в певний часовий відрізок. Учасникам дається завдання

описати одну зі своїх цілей (можна взяти ту, що була в минулій вправі) відповідно до критеріїв «SMART», при виникненні проблем психолог долучається до процесу і допомагає учасникам структурувати свою ціль. Отриманий результат, це аркуш на якому у учасника візуалізовані всі важливі аспекти, що обумовлюють успішність досягнення ним цілі.

### **Заключний етап. Групова рефлексія**

Групова рефлексія щодо проведених вправ, психолог заохочує учасників поділитись власними враженнями від запропонованих технік і використовувати їх у подальших плануваннях цілей.

### **День 5**

**Мета:** підсумувати і закріпити отримані знання і навички здобуті під час занять.

### **Вступний етап.**

Психолог запрошує учасників до групової дискусії, щоб обговорити результати по вправі «Щоденник відволікань», поділитись емоціями після проходження програми; заохочує учасників до рефлексії наступними питаннями: «Які враження Ви отримали?», «Які Ваші найважливіші висновки?», «Як змінилося Ваше розуміння і ставлення до соціальних мереж?», «Які конкретні стратегії Ви впровадите у своє повсякденне життя?».

### **Основний етап. Техніки осмислення пережитого досвіду.**

Одною з заключних вправ є медитація-візуалізація «Корабель, на якому я пливу» [1], метою якої є розвиток здатності бачити та досягати поставлену мету. Після виконання вправи учасникам дається вільний час для осмислення пережитого досвіду і згодом надається можливість поділитись своїми враженнями з групою.

Перед прощанням проводиться остання вправа «Послання в майбутнє»: учасники записують на аркуші паперу свої життєві цілі, до здійснення яких вони прагнуть і закривають їх в скляній пляшці, яку зможуть відкрити тільки через чотири роки після дня завершення програми. В будь-який момент протягом цих чотирьох років, учасники можуть відкрити пляшку, щоб нагадати собі, до чого вони прагнуть.

### **Фінальний етап. Прощання.**

Психолог висловлює подяку учасникам за їхню активну участь і відданість протягом занять. Учасники і психолог прощаються один з одним, обмінюються контактами. За бажанням створюють групу підтримки, в якій учасники зможуть підтримувати спілкування, надавати або отримувати поради і підтримку в складних ситуаціях в подальшому.

## ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

На основі аналізу отриманих результатів емпіричного дослідження з'ясовано наступне:

1. Вплив соціальних мереж на переживання негативних емоцій існує, є негативним, але настільки слабким, що неможливо з впевненістю ствердити шкідливий вплив соціальних мереж на емоційне благополуччя.

2. Вплив соціальних мереж на більшість чинників емоційного благополуччя виявився слабким або неіснуючим, з чого не можна зробити висновок про негативний вплив залученості в соціальні мережі.

3. Вплив соціальних мереж на почуття автономності юнака виявився помірним.

4. Статистична перевірка гіпотез спростувала гіпотезу дослідження, яка припускала відмінні показники щастя і задоволеності життям у досліджуваних з різною мірою залученості в соціальні мережі. Тобто емоційне благополуччя високо залучених і мало залучених не відрізняється.

5. Вплив соціальних мереж на емоційне благополуччя юнацтва не встановлено.

6. На основі отриманих результатів дослідження була сформована програма підтримки емоційного благополуччя осіб юнацького віку з різним досвідом соціальних мереж. Програма спрямована на формування навичок визначення життєвих цілей та обрання конструктивних стратегій досягнення важливих життєвих цілей, що в свою чергу сприяє почуттю задоволеності життям, а також формуванню стійкості до впливу негативних аспектів соціальних мереж.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення основних наукових підходів до вивчення емоційного благополуччя юнацтва, визначено чинники емоційного благополуччя юнацтва, проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного благополуччя юнацтва з різною залученістю в соціальні мережі, розроблено програму підтримки емоційного благополуччя осіб юнацького віку з різним досвідом соціальних мереж.

1. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що емоційне благополуччя — це складний психологічний феномен, який виражається переживанням позитивних емоцій, високим рівнем задоволеності життям, високим рівнем щастя.

2. З'ясовано, що чинниками емоційного благополуччя виступають міцні соціальні зв'язки, стиль батьківського виховання, можливість управління навколишнім середовищем, почуття особистісного росту і автономності, а також індивідуальні відмінності, до яких належать характер, самооцінка, особливості темпераменту.

3. Емпірично досліджено психологічні особливості емоційного благополуччя юнацтва з різною залученістю в соціальні мережі. Встановлено, що рівень залученості в соціальні мережі зумовлює отримання різного емоційного досвіду особами юнацького віку, однак рівень залученості в соціальні мережі та отриманий досвід не впливає на емоційне благополуччя в цілому. Результати кореляційного аналізу вказали на низький, майже відсутній зв'язок між досліджуваними змінними. Метою емпіричного дослідження було підтвердження гіпотези про взаємозв'язок емоційного благополуччя юнацтва та рівня залученості в соціальні мережі. За результатами кореляційного аналізу наявність прямого лінійного зв'язку між змінними не встановлено. Гіпотеза дослідження не підтвердилась. Вплив різного ступеню залученості в соціальні мережі на емоційне благополуччя в контексті юнацького віку відсутній.

4. На основі проведеного теоретичного аналізу і висновків дослідження було сформовано програму підтримки емоційного благополуччя осіб юнацького віку, спрямовану на підвищення обізнаності юнацтва щодо важливості життєвих цілей і

шляхів їх досягнення для почуття емоційного благополуччя, розуміння впливу соціальних мереж на їх емоційне благополуччя і опрацювання шляхів подолання негативного життєвого досвіду, отриманого при взаємодії в соціальних мережах.

Здійснене наукове дослідження психологічних особливостей емоційного благополуччя юнацтва з різною залученістю в соціальні мережі не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Перспективним, на нашу думку, є подальше вивчення більш широкого спектру досвіду юнацтва з різною залученістю в соціальні мережі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вачков І. В. Основи технології групового тренінгу. Москва: Видавництво "Ось-89", 1999, с. 128-131
2. Armsden, Gay & Greenberg, Mark. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of youth and adolescence*. 16. 427-54. doi: 10.1007/BF02202939.
3. Baumeister, R. F., Leith, K. P., Muraven, M., & Bratslavsky, E. (1998). Self-regulation as a key to success in life. *Improving competence across the lifespan* (Ed. by D. Pushkar), New York: Plenum Press, 117–128.
4. Baumrind, D. (2005). Patterns of parental authority and adolescent autonomy. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 108, 61–69.
5. Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 208–211.
6. Brickman, P. (Ed.). (1987). Commitment, conflict, and caring. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
7. Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
8. Cowie, H., 2013. Cyberbullying and its impact on young people's emotional health and well-being. *Psychiatrist*, 37, 167–170.
9. Csikszentmihalyi M. (1975). Beyond boredom and anxiety (1st ed.). Jossey-Bass.
10. Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 80–83.
11. Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

12. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
13. Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality*, 59, 453-472.
14. Emmons, R.A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. (Ed. by Keyes Corey L.M., Haidt Jonathan) 105-123
15. Franzen, Axel. (2003). Social Capital and the Internet: Evidence from Swiss Panel Data. *Kyklos*. 56. 341-360. doi: 10.1046/j.0023-5962.2003.00224.x.
16. Frederickson, Barbara. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention and Treatment*. 3. doi: 10.1037/1522-3736.3.1.31a.
17. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology. Special Issue: New Directions in Research on Emotion*, 2(3), 300-319.
18. Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Science*, 359 (1449), 1367-1378.
19. Froh, J.J. (2009). Happiness. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. (Ed. by Shane J. Lopez), 455-461.
20. Harned, D. B. (1997). *Patience: How we wait upon the world*. Cambridge, MA: Cowley.
21. Haslam, N. (1991). Prudence: Aristotelian perspectives on practical reason. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 21, 151-169.
22. Hills, Peter & Argyle, Michael. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 33. 1073-1082. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00213-6.
23. Jeffries, V. (1998). Virtue and the altruistic personality. *Sociological Perspectives*, 41, 151-167.

24. Keyes, C.L.M, Lopez, S.J. (2001). Toward a Science of Mental Health: Positive Directions in Diagnosis and Interventions. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. (Ed. By Shane J. Lopez, C.R.Snyder ), 45-55.
25. Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99–110.
26. Lin A, Yung AR, Wigman JT, Killackey E, Baksheev G, Wardenaar KJ. Validation of a short adaptation of the Mood and Anxiety Symptoms Questionnaire (MASQ) in adolescents and young adults. *Psychiatry Res*. 2014 Mar 30;215(3):778-83. doi: 10.1016/j.psychres.2013.12.018.
27. Lippman, L. H, Moore, K. A., Guzman, L., Ryberg, R., McIntosh, H., Ramos, M., Kuhfeld, M. (2014). *Flourishing children: Defining and testing indicators of positive development*. Dordrecht: Springer Netherlands.
28. Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616–628.
29. Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent–child interaction., *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development*, (Ed. by P. H. Mussen, E. M. Hetherington) (Vol. 4, pp. 1–101). New York: Wiley.
30. McDool, Emily & Powell, Philip & Roberts, Jennifer & Taylor, Karl. (2019). The internet and children's psychological wellbeing. *Journal of Health Economics*. 69. 10.1016/j.jhealeco.2019.102274.
31. Michalec, B., Keyes, C.L.M, Nalkur, S. (2009). Flourishing. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. (Ed. by Shane J. Lopez), 391-394.
32. Moreno, Megan & Jelenchick, Lauren & Koff, Rosalind & Eickhoff, Jens & Goniou, Natalie & Davis, Angela & Young, Henry & Cox, Elizabeth & Christakis, Dimitri. (2013). Associations between internet use and fitness among college students: an experience sampling approach. *Journal of Interaction Science*. 1. 4. doi: 10.1186/2194-0827-1-4.

33. Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
34. Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749–761.
35. Ryff, Carol & Keyes, Corey. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of personality and social psychology*. 69. 719-27. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
36. Schulman, P. (2009). Martin Seligman. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. (Ed. by Shane J. Lopez), 896-898
37. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
38. Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134, 138–161.
39. Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228. doi:10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x
40. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
41. Watson, David & Weber, Kris & Assenheimer, Jana & Clark, Lee & Strauss, Milton & McCormick, Richard. (1995). Watson D, Weber K, Assenheimer JS, Clark LA, Strauss ME, McCormick RA. Testing a tripartite model: I. Evaluating the convergent and discriminant validity of anxiety and depression symptom scales. *J Abnorm Psychol* 104: 3-14. *Journal of abnormal psychology*. 104. 3-14. doi: 10.1037/0021-843X.104.1.3.
42. Winter, D. G. (1996). *Personality: Analysis and interpretation of lives*. New York: McGraw-Hill.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Опитувальник на виявлення рівня залученості в соціальні мережі

#### **1 розділ.**

*Інструкція:* позначте, наскільки часто ви здійснюєте дії, наведені в наступних твердженнях.

*Ніколи-1, рідко-2, іноді-3, часто-4, завжди-5.*

#### **Питання:**

1. Залишаєте коментарі під відео чи постами
2. Залучаєтесь в активні дискусії в коментарях з іншими користувачами
3. Відчуваєте потребу оприлюднити власну думку в онлайн просторі
4. Створюєте контент (пости, сторіс, тіктоки тощо)
5. Поширюєте контент, який вам подобається з друзями
6. Турбуєтесь через кількість вподобайок, переглядів, ретвітів тощо
7. Зустрічаєтесь з критикою у свій бік
8. Відчуваєте стрес і тривогу пов'язані з використанням соціальних мереж
9. Осягаєте, що витратили більше часу в соціальних мережах, ніж планували
10. Скільки годин в день ви приділяєте соціальним мережам (варіанти відповідей: 0 годин-1, 1-2 години-2, 3-4 години-3, 5-6 годин-4, більше 7 годин-5).

#### **2 розділ.**

#### **Питання з відкритими відповідями.**

1. З якою метою Ви користуєтесь соціальними мережами?
2. Які для Вас є переваги користування соціальними мережами?
3. Які є недоліки в користуванні соціальними мережами?
4. Який на Вашу думку вплив здійснюють соціальні мережі на вас (позитивний, негативний, ніякий)?
5. Які емоції Ви відчуваєте під час користування соціальними мережами?

6. Як ці емоції впливають на Ваше загальне самопочуття?
7. Чи мали Ви коли-небудь негативний досвід спілкування з кимось у соціальних мережах (кібербулінг, переслідування)?
8. Ви коли-небудь брали паузу від соціальних мереж? Якщо так, то чому?