

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
МІНІСТЕРСТВО НАУКИ І ОСВІТИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ГУДІМОВА АЛІСАР ХАЛЄДІВНА

УДК 159.922.2:[004:316.772.5](043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПОВЕДІНКОВІ ПАТЕРНИ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ
ЯК УМОВА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

053 — Психологія

05 — Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

(Гудімова А.Х.)

Науковий керівник Псядло Едуард Михайлович доктор біологічних наук,
професор

Одеса – 2021 рік

АНОТАЦІЯ

Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021.

В даному дисертаційному дослідженні вивчається специфіка впливу соціальних мереж на психологічний стан підлітків та юнаків як найактивніших користувачів, індивідуально-психологічні особливості користувачів пізнього підліткового та юнацького вікового періоду в залежності від типу використання платформ соціальних мереж. Проведений аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення психологічного благополуччя користувачів у зв'язку з характером активності в соцмережах дозволив дійти наступних висновків. Психологічне благополуччя має велике значення для становлення самосвідомості особистості в пізньому підлітковому та юнацькому віці та залежить від багатьох факторів, у наш час особливо від якості взаємодії з кіберпростором. З розвитком соцмереж, значно підвищується час проведення юними користувачами в інтернеті, що призводить до подальшого зменшення долі міжособистісного спілкування як в сімейному колі, так і більш широкому соціальному середовищі. Фрагментарність досліджень щодо впливу патернів поведінки користувачів у соцмережах на психологічне благополуччя, формування залежності та навіть соцмережевого розладу сформувало необхідність подальшого дослідження цієї області з метою визначення та опису потенційних зв'язків між характером взаємодії з віртуальним простором та порушеннями психологічного стану, що реалізовано в даному дослідженні.

Теоретико-методологічний базис дослідження взаємозв'язку патернів поведінки користувачів у соцмережах з психологічним благополуччям розкритий з точки зору холістичного підходу, важливості

єдності емпіричного з теоретичним. Нами були розглянуті наступні підходи: позитивної, гуманістичної, медичної, комунікативної психології особистості у віртуальному просторі та зловживання інтернет-мережею, філософії. Розглянуті підходи побудовані на принципах детермінізму та системності. Проаналізувавши теоретичні та емпіричні аспекти обраної теми, побудовано *теоретико-методологічну модель* проблемності надмірного залучення у соціальні мережі та його негативного впливу на психологічне благополуччя юних користувачів.

Проведено *адаптацію та психометричний аналіз зарубіжних методик* дослідження психологічного благополуччя та соціально-мережевого розладу, підтверджено їхню валідність. Процес адаптації складався з декількох етапів. По-перше, переклад здійснювався з англійської на українську мову. По-друге, була оцінена внутрішня узгодженість методики на основі показника альфа Кронбаха для одношкальної діагностичної методики для визначення рівня психологічного благополуччя, а також показник альфа Кронбаха та фактооний аналіз для шкали соцмережевого розладу.

Шкала благополуччя Варвік-Едінбург. При дослідженні 202 осіб $\alpha = 0,85$, а при вивченні показників психологічного благополуччя 254 осіб альфа Кронбаха складала 0,86. Отриманий результат свідчить про високу надійність даної методики.

Шкала соціально-мережевого розладу. Для дослідження 202 осіб була застосована версія з 27 твердженнями, надійність за внутрішньою узгодженістю якої $\alpha = 0,85$, що свідчить про високу надійність шкали. 254 досліджуваних на етапі дослідження особливостей використання соцмереж на період карантину проходили скорочену версію ($\alpha = 0,82$). Таким чином, шкала соціально-мережевого розладу є надійною методикою для емпіричного дослідження.

Під час **констатувального етапу дослідження** за допомогою статистичного аналізу вивчено взаємозв'язок залученості у соціальні мережі з психологічним благополуччям юних користувачів та доведено, що

формування соціально-мережевого розладу є наслідком одночасного поєднання зовнішніх та особистісних факторів. Доведено, що *предикторами соціально-мережевого розладу є труднощі у взаємовідносинах з родиною, час, проведений у соцмережах та пасивна поведінка у онлайн-взаємодії*. Виявлено, що принцип залученості в соцмережі заснований на принципі біхевіористичного підходу «стимул-реакція».

У результаті **емпіричного дослідження** виявлено, що соціальні мережі є найбільш популярними серед сімнадцятирічних користувачів. На нашу думку, це може бути пояснено кризою юнацького віку, що є періодом індивідуалізації. З одного боку юні користувачі можуть самовиражатися та отримувати відгуки, з іншого — стають пасивними спостерігачами віртуального життя інших користувачів. Перегляд соцмереж може як допомогти зрозуміти, що користувач не є самотнім у своїх переживаннях та проблемах, так і спровокувати відчуття непотрібності, зацькованості внаслідок кібербулінгу та ізольованості.

Констатовано, що через надмірну інформацію, що пропонують соціальні мережі у юних користувачів формується технологічний стрес, знижується комунікабельність та підвищується рівень пасивного використання онлайн-платформ для розваг та відмежування від реального спілкування. Зокрема, велика кількість акаунтів (більше чотирьох) на різних платформах є доволі потужним стрес-фактором, що може через страх щось упустити (FOMO) призвести до тривожності та депресії. Перераховані потенційні наслідки можуть бути пояснені необхідністю оновлювати свій профіль, ділитися чимось цікавим, щоб заохочувати велику аудиторію, ігноруючи реальне життя.

Вивчено особливості активного та пасивного використання соцмереж, що мають різні наслідки на психологічне благополуччя юних користувачів. Онлайн-комунікація є більш зручною, швидкою та не вимагає підтримки зорового контакту, що в деякій мірі полегшує міжособистісну взаємодію для сором'язливих підлітків ($t = 3,8$; $p = 0,0001$). Однак, враження наявності

соціалізації провокує розвиток відчуття самотності ($t = 3,3$; $p = 0,002$). Використання соцмереж в якості платформи для збільшення кількості знайомих збільшує рівень відчуженості людини в цілому у соціальних відносинах, і це призводить до ще більшої відмежованості, оскільки відбувається надмірне фокусування на віртуальному світі, що, у свою чергу, підштовхує до проблемних рівнів використання інтернету. Фаза боротьби мотивів та коливань настільки затягнута, що навіть при бажанні перейти до спілкування вони зустрічають перепони. Єдиним виключенням є спілкування з близькими друзями, оскільки з ними вони себе відчують у безпеці від можливого осуду. Юні користувачі, що активно спілкуються у соцмережах характеризуються легким пристосуванням до нових способів комунікації, відкритістю до нового досвіду використання онлайн-платформ, високою зацікавленістю у людях та тонкощах міжособистісних стосунків. Отже, доведено, що *пасивне використання соцмереж формує ілюзію причетності та важливості для великого кола людей*. Останнє підвищує самооцінку та відчуття власної цікавості для інших. Однак, з іншого боку, юні користувачі переживають відчуття нервозності, втомленості та заздрості, які можуть спровокувати розвиток тривожності та депресії.

Проблема самотності та соціальних мереж є актуальним питанням сучасності ($27,65 \pm 0,263$). Встановлено, що юні користувачі відчують себе самотніми, що характеризується відчуттям психологічної окремоті, власної індивідуальності, яке зумовлено співвідношенням ідентифікації та відокремлення у зв'язку з віртуальною комунікацією. У дослідженні продемонстрований *незадовільний рівень психологічного благополуччя юних користувачів*. Середній результат вибірки склав $47,81 \pm 9,93$. Це може бути пояснено пасивним використанням соцмереж, що провокує емоційну лабільність, роздратованість, депресивність та нехтування сном задля отримання все актуальнішої інформації про різноманітні події та тренди. Соціальні мережі потенційно можуть забезпечувати відчуття причетності, підвищуючи задоволеність віртуальним міжособистісним спілкуванням. В

реальності ж юні користувачі віддають перевагу бути спостерігачами чи спілкуватися за допомогою коментарів під постами чи опитуваннями в сторіз, що значно редукує можливість завести продуктивне спілкування. Такий патерн поведінки може провокувати зниження настрою, відчуття самотності та підвищувати рівень сором'язливості в установленні контактів. Юні користувачі зазнають значного соціального стресу, як непарадоксально, саме від спілкування онлайн. Така тенденція обумовлена не тільки можливими конфліктами та кібербулінгом, а й залежить від якості та контексту отримуваних повідомлень. Нерідко підлітки та юнаки відчувають занепокоєння, коли на їх повідомлення на протязі довгого часу не відповідають або відповіді мають не те забарвлення, яке вони уявляли. Порухення очікуваного шаблону спілкування призводить до занепокоєння, невпевненості та зменшення намагань завести нові знайомства, щоб не отримати відмови. Всі перераховані фактори провокують порушення психологічного благополуччя. Доведено, що *збільшуючи час у соцмережах, юні користувачі збільшують ризик виникнення проблем з психологічним станом та здоров'ям в цілому* ($r=-0,250$; $p=0,0001$).

Проведене дослідження дозволило встановити як соціальні мережі впливали на психологічний стан юних користувачів під час самоізоляції протягом пандемії COVID-19. В період всесвітньої пандемії доля використання соцмереж зростає та паралельно зростає роль останніх у психологічному самопочутті користувачів. Юні користувачі відмічають страхи, пов'язані з можливістю захворювання, які призводять до більш частого та тривалого звернення до соцмереж з метою витиснути погані думки та відволіктися ($r = -0,158$; $p \leq 0,05$). Негативним наслідком неконтрольованого використання соцмереж під час карантину є зміни сну, переважно дисомнія, що супроводжується порушенням нормального ритму «сон-неспання» ($r = 0,444$; $p \leq 0,01$). Використання соцмереж провокує виникнення емоційного та когнітивного збудження, що в свою чергу, призводить до порушення сну. Когнітивне збудження в значній мірі

пов'язано з можливістю створювати контент та взаємодіяти з великою кількістю користувачів одночасно. Юні користувачі часто нехтують сном, лягають під ранок через неможливість або небажання припинити перебування у соцмережах. Такий патерн поведінки, що призводить до порушення сну, має наслідки не лише для фізичного самопочуття, а й стає базою для розвитку психологічних проблем, зокрема, тривожності, роздратованості, апатії та депресивності. Отже, спрямованість соціальних мереж впливає не лише на сон, а також і на емоційний стан та відчуття соціалізації. Отримуючи реакції або при їх відсутності, юні користувачі можуть відчувати як приплив сил, задоволення та причетність до спільноти, так і занепокоєння, напруження, відчуття власної нікчемності та відірваності від інших.

Соціальні мережі є джерелом спілкування з користувачами з різних куточків світу, рідними, близькими та друзями. В нашому дослідженні було встановлено, що юні користувачі за особистими вподобаннями не використовують дану функцію у повній мірі, а лише обмежуються пасивним переглядом контенту або ж створенням власного, збираючи «лайки», коментарі та репости. Однак, такий вид міжособистісної взаємодії лише поглиблює відчуття відокремленості та самотності, хоча імітує причетність та зближення з онлайн-спільнотою ($r = 0,194$; $p \leq 0,01$). Самотність — це досить складний феномен, оцінка якого залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів. Важливо враховувати ситуативний фактор в індивідуальному контексті переживання юними користувачами вимушеної самоізоляції. Однак, потрібно пам'ятати, що «самотність» та «ізоляція» не є тотожними поняттями.

Встановлено, що під час карантину у юних користувачів у зв'язку з надмірною залученістю у соцмережі *нижче середнього рівень психологічного благополуччя* ($48,66 \pm 8,35$ балів). Останнє пов'язано з тим, що досліджувані відчувають необхідність доволі часто перевіряти смартфони на наявність повідомлень, незадоволеність при відволіканні на побутові справи або

навчання від соцмереж, занепокоєння та тривожність при неможливості деякий час перевірити оновлення, напруження від труднощів відірватися від соцмереж під час занять іншими видами дозвілля. Доволі часто юні користувачі відчувають тиск зі сторони близьких та вступають у конфлікти, коли мова заходить про їх «постійне» перебування онлайн, що призводить до приховування факту використання гаджетів перед сім'єю на деякий час. Юнаки все частіше намагаються впоратися з негативними переживаннями через занурення у віртуальний світ, а не через інтимно-особистісну бесіду з родичами чи друзями. Таким чином, юні користувачі на карантині мають тенденцію до розвитку соціально-мережевого розладу ($r = 0,340$; $p \leq 0,01$).

Результати дослідження демонструють, що у зв'язку з вимушеною самоізоляцією підлітки відчувають значне психологічне напруження через страх перед невідомим та зміною звичного ритму життя ($r = 0,204$; $p \leq 0,01$). В якості копінг-стратегії юні користувачі обирають найлегший з можливих шлях для витіснення поганих думок — зосередження на віртуальному світі та створенні власного віртуального образу, завдяки якому можуть підтримувати елементарні механізми соціалізації. Адже соціальні мережі імітують звичайне життя, різницею є тільки дистанційність між користувачами. Активно спілкуючись зі знайомими, юнаки не втрачають навичок підтримки контактів з іншими, приймають участь у обговоренні цікавих для них тем.

Соціальні мережі загалом можуть як позитивно, так і негативно впливати на психологічний стан. Важливо враховувати, що психологічне благополуччя не представляє собою відсутність психічних відхилень. Повна модель психічного здоров'я вимагає не лише відсутності психопатології, а й орієнтації на позитивні показники функціонування, такі як суб'єктивне самопочуття та задоволеність взаємодією з іншими. Причинно-наслідкові зв'язки пасивної поведінки та неконтрольовано надмірного використання соцмереж провокують загострення відчуття відокремленості та ізольованості, порушують здоровий ритм сну та психологічний стан користувачів.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів полягає в тому, що вперше: встановлено відмінності впливу соцмереж на психологічний стан українських користувачів у повсякденності та в умовах самоізоляції; з'ясовано особливості взаємозв'язку самосвідомості підлітків та юнаків із залученістю у віртуальну комунікацію; розроблено теоретико-методологічну модель проблемності використання соціальних мереж та їх негативного впливу на психологічне благополуччя користувачів; доповнено дослідження щодо впливу віртуальної комунікації на психологічне благополуччя молодого покоління; здійснено переклад, адаптацію та доведено валідність зарубіжних діагностичних шкал психологічного благополуччя та соціально-мережевого розладу; з'ясовано, що предикторами залежності від соцмереж є напружені стосунки з батьками, сором'язливість, інтроверсія та схильність до невротичних та депресивних станів; продемонстровано відмінності психологічного профілю користувачів в залежності від типу активності та часу проведеного онлайн. *Удосконалено* методику дослідження та встановлено, що пасивне використання соціальних мереж поглиблює відчуття самотності та знижує рівень психологічного благополуччя. *Одержали подальшого розвитку:* вивчення індивідуально-типологічних патернів використання користувачами соціальних мереж; уявлення про наслідки надмірної залученості у соціальні мережі для психологічного благополуччя користувачів.

Практичне значення дослідження полягає у проведенні психометричної адаптації української версії психодіагностичних методик: «Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург» та «Шкала соціально-мережевого розладу». Отримані результати дисертаційного дослідження можуть бути реалізовані у практиці психологічного консультування, виховної роботи на різних етапах онтогенезу, також були включені у зміст лекційних, семінарських та практичних занять дисциплін, що сприяє психологічному благополуччю особистості та її особистісного потенціалу. Результати дисертаційного дослідження впроваджені в

просвітницьку роботу в якості методичних рекомендацій щодо формування навичок ефективного застосування засобів діагностики та превенції соцмережевого розладу. Отримані дані можуть бути використані при розробці та проведенні реабілітаційної програми, спрямованої на подолання негативних наслідків залежності особистості від соціальних мереж та створення оптимальних умов для її психологічного благополуччя, зокрема за допомогою когнітивно-біхевіористичного підходу.

Ключові слова: психологічне благополуччя, віртуальна комунікація, пізній підлітковий та юнацький вік, соціальні мережі, пасивне використання, поведінкові патерни, самотність, самоізоляція, COVID-19.

ABSTRACT

Hudimova A. Kh. Behavioral Patterns of Social Media Users as a Condition of Their Psychological Well-being. - Qualification scientific work on the manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy (PhD) in specialty 053 Psychology - Odesa National I.I. Mechnikov University (Odesa), 2021.

This dissertation study examines the specifics of the impact of social media on the psychological state of adolescents and young people as the most active users, users' psychological characteristics of late adolescence and youth depending on the type of social media use platforms. The analysis of theoretical and methodological approaches to the study of users' psychological well-being in connection with the nature of activity in social media allowed us to draw the following conclusions. Psychological well-being is of great importance for the formation of personal self-awareness in late adolescence and youth and depends on many factors, especially nowadays on the quality of interaction with cyberspace. With the development of social media, the time spent by young users on the Internet is significantly increased, which leads to a further reduction in the share of interpersonal communication both in the family circle and in the wider social

environment. The fragmentary research on the impact of patterns of user behavior in social media on psychological well-being, addiction, and even social media disorder has formed the need for further research in this area to identify and describe potential links between the nature of interaction with cyberspace and psychological disorders.

The theoretical and methodological basis of the study of the relationship between patterns of user behavior in social media with psychological well-being is revealed in terms of a holistic approach, the importance of the unity of the empirical with the theoretical. We have considered the following approaches: positive, humanistic, medical, communicative psychology of personality in cyberspace and Internet addiction, philosophy. The considered approaches are built on the principles of determinism and systematics. After analyzing the theoretical and empirical aspects of the chosen topic, a theoretical and methodological model of the problem of excessive involvement in social media and its negative impact on young users' psychological well-being.

Adaptation and psychometric analysis of foreign methods of research of psychological well-being and social media disorder are carried out, their validity is confirmed. The adaptation process consisted of several stages. First, the translation was made from English into Ukrainian. Second, the internal consistency of the method was assessed based on the Cronbach's alpha index for a single-scale diagnostic method for determining the level of psychological well-being, as well as the Cronbach's alpha index and factual analysis for the social media disorder scale.

Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale. In the study of 202 people $\alpha = 0.85$, and the study of psychological well-being 254 people Cronbach's alpha was 0.86. The result obtained indicates the high reliability of this technique.

The Social Media Disorder Scale. A study with 27 statements was used for the study of 202 people, the reliability of which is $\alpha = 0.85$ according to the internal consistency, which indicates the high reliability of the scale. 254 people at the stage of the study of the peculiarities of the use of social media during the

quarantine period were abbreviated ($\alpha = 0.82$). Thus, the Social Media Disorder Scale is a reliable method for empirical research.

During the **ascertaining stage of the research**, the correlation of involvement in social media with the young users' psychological well-being was studied with the help of statistical analysis and it was proved that the formation of social media disorder is a consequence of the simultaneous combination of external and personal factors. It is proved that the predictors of social media disorder are difficulties in relationships with family, time spent on social media, and passive behavior in online interaction. It was found that the principle of involvement in the social media is based on the principle of behavioral approach 'stimulus-response'.

An empirical study found that social media are the most popular among seventeen-year-old users. In our opinion, this can be explained by the crisis of adolescence, which is a period of individualization. On the one hand, young users can express themselves and receive feedback, on the other — they become passive observers of the virtual life of other users. Browsing social media can both help to understand that the user is not alone in his experiences and problems, and provoke feelings of uselessness, obsession with cyberbullying, and isolation.

It is stated that due to excessive information offered by social media, young users develop technological stress, reduced sociability, and increased the level of passive use of online platforms for entertainment and isolation from real communication. In particular, a large number of accounts (more than four) on different platforms is a very powerful stressor, which can lead to anxiety and depression due to fear of missing out (FOMO). These potential consequences can be explained by the need to update profile, share something interesting to encourage a large audience, ignoring real life.

The peculiarities of active and passive use social media use, which have different consequences for the young users' psychological well-being, have been studied. Online communication is more convenient, fast, and does not require eye contact, which to some extent facilitates interpersonal interaction for shy adolescents ($t = 3.8$; $p = 0.0001$). However, the impression of the presence of

socialization provokes the development of feelings of loneliness ($t = 3.3$; $p = 0.002$). The use of social media as a platform to increase the number of acquaintances increases the level of alienation in general in social relations, and this leads to even greater isolation, as there is excessive focus on the virtual world, which in turn leads to problematic levels of Internet use. The phase of the struggle of motives and fluctuations is so long that even if they want to move to communication, they encounter obstacles. The only exception is communication with close friends because with them they feel safe from possible condemnation. Young users who actively communicate on social media are characterized by easy adaptation to new ways of communication, openness to new experiences of using online platforms, high interest in people, and subtleties of interpersonal relationships. Thus, it is proved that the passive use of social media creates the illusion of involvement and importance for a large number of people. The latter increases self-esteem and self-interest in others. However, on the other hand, young users experience feelings of nervousness, fatigue, and envy, which can provoke the development of anxiety and depression.

The problem of loneliness and social media is a topical issue today (27.65 ± 0.263). It has been found that young users feel lonely, which is characterized by a sense of psychological separateness, their individuality, which is due to the ratio of identification and separation in connection with virtual communication. The study demonstrated an unsatisfactory level of young users' psychological well-being. The average sample result was 47.81 ± 9.93 . This can be explained by the passive use of social media, which provokes emotional lability, irritability, depression, and sleep deprivation to obtain increasingly relevant information about various events and trends. Social media can potentially provide a sense of belonging, increasing satisfaction with virtual interpersonal communication. In reality, young users prefer to be observers or communicate through comments under posts or polls, which greatly reduces the ability to communicate productively. This pattern of behavior can provoke low mood, feelings of loneliness, and increased shyness in making contact. Young users experience significant social stress, paradoxically,

from online communication. This trend is due not only to possible conflicts and cyberbullying, but also depends on the quality and context of the messages received. Adolescents and young people often feel anxious when their messages are not answered for a long time or the answers are not like what they imagined. Breaking the expected pattern of communication leads to anxiety, uncertainty, and reduced efforts to make new acquaintances in order not to get rejected. All these factors provoke a violation of psychological well-being. It has been proven that by increasing the time on social media, young users increase the risk of psychological problems and general health ($r = -0.250$; $p = 0.0001$).

The study established how social media affected the psychological state of young users during self-isolation during the COVID-19 pandemic. During the global pandemic, the share of the social media use is growing and in parallel, the role of the latter in the users' psychological well-being is growing. Young users note fears related to the possibility of the disease, which leads to more frequent and prolonged access to social media to squeeze out and distract from bad thoughts ($r = -0.158$; $p \leq 0.05$). The negative consequence of uncontrolled social media use during quarantine is sleep changes, mainly dyssomnia, which is accompanied by a violation of the normal rhythm of 'sleep-wake' ($r = 0.444$; $p \leq 0.01$). The use of social media provokes emotional and cognitive arousal, which in turn leads to sleep disorders.

Cognitive arousal is largely related to the ability to create content and interact with a large number of users simultaneously. Young users often neglect sleep, go to bed in the morning due to inability or unwillingness to stop being on social media. This pattern of behavior, which leads to sleep disorders, has consequences not only for physical well-being but also becomes the basis for the development of psychological problems, in particular, anxiety, irritability, apathy, and depression. Thus, the orientation of social media affects not only sleep but also the emotional state and sense of socialization. Young users with or without reactions may experience a surge of energy, satisfaction, and community

involvement, as well as anxiety, stress, feelings of worthlessness, and alienation from others.

Social media are a source of communication with users from around the world, family, friends, and relatives. In our study, it was found that young users for personal preferences do not use this feature to the fullest, but only limited to passive browsing or creating their own, collecting 'likes', comments and reposts. However, this type of interpersonal interaction only deepens the feeling of isolation and loneliness, although it mimics involvement and rapprochement with the online community ($r = 0.194$; $p \leq 0.01$). Loneliness is a rather complex phenomenon, the assessment of which depends on internal and external factors. It is important to take into account the situational factor in the individual context of young users' experience of forced self-isolation. However, it is important to remember that 'loneliness' and 'isolation' are not the same thing.

It was found that during the quarantine young users due to excessive involvement in the social media demonstrated below the average level of psychological well-being (48.66 ± 8.35 points). The latter is since the users feel the need to check smartphones quite often for messages, dissatisfaction with distraction from household chores or study routine from social media, anxiety and worry at the inability to check for some time, stress from difficulty breaking away from social media while others types of leisure. Quite often, young users feel pressure from loved ones and get into conflicts when it comes to their 'permanent' stay online, which leads to hiding the fact of using gadgets in front of the family for a while. Young people are increasingly trying to cope with negative experiences through immersion in the virtual world, rather than through intimate and personal conversations with relatives or friends. Thus, young users in quarantine tend to develop social media disorder ($r = 0,340$; $p \leq 0.01$).

The results of the study show that due to forced self-isolation, young users experience significant psychological stress due to fear of the unknown and changes in the usual rhythm of life ($r = 0,204$; $p \leq 0.01$). As a coping strategy, young users choose the easiest possible way to displace bad thoughts — focusing on the virtual

world and creating their virtual image, which can support the basic mechanisms of socialization. After all, social media mimic ordinary life, the only difference is the distance between users. Actively communicating with acquaintances, young people do not lose the skills of maintaining contact with others, take part in the discussion of topics of interest to them.

Social media in general can have both positive and negative effects on the psychological state. It is important to keep in mind that psychological well-being is not the absence of mental disorders. A complete model of mental health requires not only the absence of psychopathology but also the focus on positive performance indicators, such as subjective well-being and satisfaction with interaction with others. The causal links between passive behavior and uncontrolled excessive use of social media provoke an exacerbation of feelings of isolation and disunity, disrupt the healthy rhythm of sleep and the psychological state of users.

The scientific novelty and theoretical significance of the obtained results consist in the fact that for the first time: differences in the influence of social media on the psychological state of Ukrainian users in everyday life and in conditions of self-isolation have been established; the peculiarities of the relationship between the self-consciousness of adolescents and young people with involvement in virtual communication are clarified; developed a theoretical and methodological model of the problem of social media usage and their negative impact on the users' psychological well-being; supplemented research on the impact of virtual communication on the psychological well-being of the younger generation; translated, adapted and proved the validity of foreign diagnostic scales of psychological well-being and social media disorder; was found that predictors of social media disorder are tense relationships with parents, shyness, introversion and predisposition to neurotic and depressive states; the differences of the psychological profile of users depending on the type of activity and time spent online are demonstrated. The research methodology has been improved and it has been established that passive use of social media deepens the feeling of loneliness

and reduces the level of psychological well-being. Received further development: the study of individual-typological patterns of use by users of social media; ideas about the consequences of excessive involvement in social media for the users' psychological well-being.

The practical significance of the study is to conduct a psychometric adaptation of the Ukrainian version of psychodiagnostic tools: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale and Social Media Disorder Scale. The results of the dissertation research can be implemented in the practice of psychological counseling, educational work at different stages of ontogenesis, were also included in the content of lectures, seminars and practical classes of disciplines that contribute to the psychological well-being of the individual and his personal potential. The results of the dissertation research are introduced into the educational work as methodological recommendations for the formation of skills of effective use of diagnostic tools and prevention of social media disorder. The obtained data can be used in the development and implementation of a rehabilitation program aimed at overcoming the negative consequences of the individual's addiction on social media and creating optimal conditions for psychological well-being, in particular through a cognitive-behavioral approach.

Keywords: psychological well-being, virtual communication, late adolescence and youth, social media, passive use, behavioral patterns, loneliness, self-isolation, COVID-19.

Список публікацій здобувача

Статті у наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затверджених МОН України:

1. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник ОНУ: Психологія*. 2018. Т. 23, 2 (48). С. 58-66.
2. Коброслі А. Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 194-203.
3. Гудімова А.Х. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. № 12 (2). С. 98 – 102. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.12-2.16
4. Hudimova A. Kh. Psychological well-being and social media users' behavioral online patterns in everyday life and during COVID-19 pandemic. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. No. 5. P. 133-147. DOI: 10.32999/2663-970X/2021-5-9

Статті в зарубіжних наукових періодичних виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз даних:

1. Hudimova A. Adolescents' Involvement in Social Media: Before and During COVID-19 Pandemic. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2021. No.1. (29). P. 21-30. DOI: 10.31435/rsglobal_ijitss/30032021/7370
2. Hudimova, A., Popovych, I., Baidyk, V., Buriak, O., & Kechyk, O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Amazonia Investiga*. 2021. No. 10 (39). P. 50-61. DOI: 10.34069/AI/2021.39.03.5

3. Kobrosli A. H. Psychological profile of students as a determinant of academic achievement. *Science and Education a New Dimension. Problems of Humanities and Social Sciences*. 2017. V (24). I.: 146. P. 33-36.

Розділи монографій:

1. Hudimova A. Kh. Modern Adolescents' Psychological Well-being and Social Media Overload. *Vector of modern pedagogical and psychological science in Ukraine and EU countries: Collective monograph*. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. P. 182 - 198. DOI: 10.30525/978-9934-588-37-2.1.11

Статті та тези апробаційного характеру:

1. Гудімова А. Х. Пасивне використання соцмереж як предиктор самотності та депресивності підлітків. *Abstracts of X International Scientific and Practical Conference*. Liverpool, United Kingdom, 27-29 May 2020. С. 382 – 386.

2. Гудімова А. Х. Соцмережі та психологічне благополуччя підлітків. *Реформування та розвиток гуманітарних та природничих наук: матеріали II науково-практичної конференції* (м. Полтава, 22-23 травня 2020 р.). Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2020. Ч.2. С. 43-47.

3. Гудімова А. Х. Соціальні мережі та психологічний стан підлітків. *Сучасний вимір психології та педагогіки: збірник тез наукових робіт учасників науково-практичної конференції* (м. Львів, 22-23 травня 2020 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 186-189.

4. Гудімова-Коброслі А. Х. Відчуття самотності та депресивні прояви як предиктори надмірної залученості в соціальні мережі. *Матеріали до 74-ї наукової конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників ОНУ імені І.І. Мечникова. Секція «Факультету психології та соціальної роботи»* (м. Одеса, 27-28 листопада 2019 р.). Одеса: Видавництво «Друк Південь», «Симекспрес», 2019. С. 96 - 101.

5. Гудімова - Коброслі А. Х. Надмірна залученість у віртуальну комунікацію як предиктор порушення психологічного благополуччя підлітків. *Соціально-психологічні проблеми суспільства: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. (м. Київ, 10 квітня 2020 р.). К.: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2020. С. 145-147.

6. Гудімова - Коброслі А. Х. Особливості психологічного профілю користувачів соціальних мереж. *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Priority directions of science development»*. (м. Львів, 25-26 листопада 2019 р.). Львів, 2019. С. 372-377.

7. Гудімова А. Х., Псядло Е. М. Кібербулінг як сучасна психолого-педагогічна проблема підліткового періоду. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Сучасні підходи та перспективи професійного розвитку фахівців соціономічних професій»* (м. Вінниця, 19 червня 2020 р.). Вінниця, 2020. С. 224 - 228.

8. Гудімова А. Х., Псядло Е. М. Пасивна віртуальна залученість як предиктор порушень сну серед підлітків: повсякденність та карантин. *Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві»* (м. Одеса, 5 листопада 2020 р.). Одеса, ОНУ, 2020. С. 170 - 174.

9. Гудімова А. Х. Порушення сну як наслідок надмірної залученості у соцмережі в умовах пандемії COVID-19. *Психологічне і соціальне благополуччя особистості та населення в умовах пандемії COVID-19: теорія і практика: Збірник матеріалів наук. – практ. інтернет-конференції*. (м. Одеса, ОНУ імені І.І.Мечникова, 9 квітня 2021 р.). Одеса: ОНУ, 2021. С. 14 - 17.

10. Гудімова А. Х. Соціальні мережі та психологічний стан підлітків під час вимушеної самоізоляції. *Матеріали 75-ї наукової конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників ОНУ імені І.І.*

Мечникова. Секція Факультету психології та соціальної роботи. Одеса, 2020. С. 44.

11. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки»* (м. Одеса, 5 квітня - 3 травня 2018 р.). Одеса, ОНУ, 2018. С. 33 - 36.

12. Коброслі А. Х. Вплив віртуальної комунікації на психологічне благополуччя підлітків. *International Journal of Education and Science*. 2018. V 1, №3-4. Р. 38.

13. Коброслі А.Х. Вплив рівня успішності на психологічне благополуччя студентів медичного профілю. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психічного здоров'я та психологічного благополуччя»*. Одеса, 2019. С. 204-207.

14. Коброслі А.Х. Гендерно-психологічні особливості професійного становлення військових фельдшерів. *Матеріали третьої всеукраїнської курсантсько-студентської науково-практичної конференції «Національна безпека України: актуальні проблеми та шляхи їх вирішення»*. (Одеса, 24 листопада 2017 р.). Одеса, 2017. С. 8-10.

15. Коброслі А.Х. Позитивні та негативні фактори впливу віртуального спілкування на психологічне благополуччя підлітків. *Матеріали 73-ї наукової професорсько-викладацької конференції* (м. Одеса, 29 листопада - 1 грудня 2018 р.). Одеса, 2018. С. 56-58.

16. Kobrosli A. Comparison of adolescents' psychological profiles due to social media use. *Збірник наукових праць I міжнародної (V онлайн) науково-практичної інтернет-конференції «Дослідження та впровадження в навчальний процес сучасних моделей викладання іноземної мови: лінгво-дидактичні, методичні та міжнародні перспективи»* (м. Одеса, 18 березня 2019 р.). Одеса, 2019. С. 102 - 105.

17. Kobrosli A. H. Psychological profile of students as a determinant of academic achievement. *Science and Education a New Dimension. Problems of Humanities and Social Sciences*. 2017. V (24). I.: 146. P. 33-36.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	24
ВСТУП.....	25
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ПОВЕДІНКОВИХ ПАТЕРНІВ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ВЛАСНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
1.1. Феномен психологічного благополуччя в філософській та психологічній науках.....	36
1.2. Оптимальне становлення самосвідомості особистості у пізньому підлітковому та юнацькому віці як умова благополуччя.....	44
1.3. Психологічні особливості поведінки та взаємовідносин користувачів пізнього підліткового та юнацького віку у соціальних мережах.....	52
Висновки до першого розділу.....	65
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОВЕДІНКОВИХ ПАТЕРНІВ КОРИСТУВАЧІВ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
2.1. Методологічні засади емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя користувачів.....	67
2.2. Програма та організація емпіричного дослідження.....	72
2.3. Соціально-демографічна структура вибірки та методичне забезпечення емпіричного дослідження.....	74

2.4. Адаптація та психометричний аналіз методик дослідження психологічного благополуччя підлітків у зв'язку з онлайн-залученістю..... 85

Висновки до другого розділу..... 89

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОВЕДІНКОВИХ ПАТЕРНІВ КОРИСТУВАЧІВ З ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ

3.1. Пілотажне дослідження відмінностей психологічного профілю користувачів залежно від стилю користування соціальними мережами.....91

3.2. Надмірна залученість у соцмережі як предиктор порушення психологічного благополуччя користувачів.....119

3.3. Індивідуальні особливості поведінки у соцмережах та психологічне благополуччя користувачів..... 131

3.4. Специфіка психологічного стану користувачів та онлайн-взаємодії в період самоізоляції..... 153

3.5. Психологічні рекомендації для превенції порушення психологічного благополуччя та передумови розробки корекційної програми для користувачів з соціально-мережовим розладом за допомогою когнітивно-біхевіористичного підходу..... 177

Висновки до третього розділу..... 187

ВИСНОВКИ.....191

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....199

ДОДАТКИ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВООЗ — Всесвітня організація охорони здоров'я

FOMO — fear of missing out, страх щось упустити

СМ — соціальні мережі

БШ — багатомірне шкалювання

НР — нормальний розподіл

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена розвитком сучасних технологій, зокрема гаджетів, завдяки яким людина постійно знаходиться онлайн, внаслідок чого зростає частка віртуальної комунікації в загальному обсязі соціальних взаємодій індивіда.

Дане питання не вивчено в достатньому обсязі як у вітчизняних, так і у зарубіжних працях вчених. Ситуація постійно змінюється, тому її оцінка завжди представляється актуальною.

Питанням специфіки психологічного благополуччя, особливостей підліткового та юнацького періодів та кіберпростору займались багато вітчизняних і зарубіжних вчених. Значний внесок внесли: М. Аргайл, Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, Р. Еммонс, К. Роджерс, Н. К. Бахарева, М. В. Бучацька, А. В. Вороніна, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова; Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, О. М. Леонтєв, С. Л. Рубінштейн, І. С. Кон, І. І. Чеснокова, Е. Еріксон, Д. Б. Ельконін, Д. І. Фельдштейн, А. Ш. Коваль, З. О. Кіреєва, Н. В. Родіна; К. С. Вебер, А. О. Піменова, Л. М. Мун, О. Є. Войскунський, О. К. Тихомиров, О. Б. Скородумова, Дж. Салер, В. Фріндте, С. Таркл, Дж. Семпсі, А. Є. Жичкіна, К. Янг, Н. С. Малєєва, О. М. Немеш, О. І. Кононеко, О.О. Кришовська, Ю. В. Третьякова, та ін.

Проблема психологічного благополуччя, що зародилася у рамках психології здоров'я має античне походження (гедоністичний та евдемоністичний напрями). Психологічне благополуччя нерозривно пов'язано з позитивним розвитком в підлітковому та юнацькому періодах та є сукупністю особистісних ресурсів, які забезпечують суб'єктивну та об'єктивну успішність людини в системі «суб'єкт-середовище».

Експерти ВООЗ використовують термін благополуччя як основний критерій для визначення здоров'я. Фахівці організації відзначили, що в більшій мірі дане поняття обумовлено самооцінкою і почуттям соціальної

приналежності, ніж біологічними функціями організму та пов'язане з реалізацією фізичних, духовних і соціальних можливостей людини. Психологічне благополуччя довгий час розглядалось через призму психологічного чи психічного нездоров'я. Екзистенційно-феноменологічний підхід, що активно розвивався на межі XX-XXI сторіччя, дозволив виявити недосконалість представлень медичної моделі психологічного благополуччя.

Інтернет грає неоднозначну роль у житті людини і соціуму в цілому, що призводить до появи як негативних, так і позитивних наслідків. Віддання переваги соціальним мережам порівняно з реальним спілкуванням характеризується легкістю в установленні контакту та подальшій взаємодії, можливістю ділитися інформацією та значущими подіями з іншими користувачами. У наш час підлітки та юнаки є найбільш активними користувачами та проводять у соціальних мережах більшість часу в порівнянні з реальним спілкуванням, що має неоднозначний вплив на психологічне здоров'я. З цієї причини було прийнято рішення встановити яким чином соціальні мережі впливають на психологічне благополуччя користувачів пізнього підліткового та юнацького віку. Використання соціальних мереж має як негативні, так і позитивні сторони. Основною перевагою спілкування в соціальних мережах є збереження зв'язку з друзями, рідними на відстані. Віддання юними користувачами переваги комунікації через мережу полягає в анонімності. Часто, щоб відчувати себе більш впевнено, розкуто та безпосередньо, ніж у реальності юні користувачі обирають собі образ, яким оперують у своїх блогах. Негативна сторона соцмереж в тому, що вони стають масштабною платформою для погроз, харасменту та кібербулінгу, зокрема для так званих «груп смерті». Оскільки феномен спілкування в соціальних мережах є відносно новим явищем, точний ефект на психічне здоров'я та емоційний добробут молоді в даний час незрозумілий і більшість даних сучасних досліджень досить суперечливі. Проте останні дослідження викликали серйозну стурбованість щодо можливих шкідливих наслідків на психологічне благополуччя молоді. Подібний вид комунікації не

об'єднує людей, а лише віддаляє один одного, нерідко надаючи несприятливий вплив на психічне здоров'я, особистісний розвиток та самооцінку підлітків та юнаків. Ці окремі характеристики є маркерами психологічного неблагополуччя, що, в свою чергу, визначають рівень психічного здоров'я.

Зв'язок психологічного благополуччя з активністю підлітків та юнаків у соціальних мережах в деякій мірі може бути обґрунтований особистісно-центрованою теорією К. Роджерса. Ключовим моментом теорії автора є особистісний ріст, який забезпечується життєвим досвідом, що веде до конгруентності. Психологічне благополуччя відчувається людиною тоді, коли вона здатна досягти: самоприйняття, самоактуалізацію та цілісність.

Соціальні мережі часто стають платформою для самовираження, що дозволяє особистості відкритися, підвищити самооцінку та відчути свободу. Однак, віртуальне середовище може сприйняти намагання юних користувачів самореалізуватися в негативному ключі, що може призвести до розвитку психологічного неблагополуччя.

Ми припускаємо, що рівень надмірної залученості у соціальні мережі та тип обраної поведінки юних користувачів онлайн можуть бути асоційовані з субклінічною депресією, тривогою, почуттям самотності, відчуттям постійної напруги та суб'єктивного переживання стресу. Причинно-наслідкові зв'язки цієї залежності складні та неоднозначні, внаслідок чого зростає роль лонгітюдних спостережень за користувачами даної вікової категорії. Особистісні характеристики користувачів у даному контексті можуть грати важливу роль як в плані захисту, так і в плані факторів ризику.

Фрагментарність вирішення низки питань щодо впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя, формування залежності та навіть соцмережевого розладу обумовила актуальність дисертаційного дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дисертація є складовою частиною науково-дослідних тем кафедри практичної та клінічної психології Одеського національного університету

імені І. І. Мечникова НДР №185 «Соціально-психологічна адаптація та психологічний супровід осіб, зайнятих особливими видами діяльності» (Номер державної реєстрації: 0118U001788) та НДР №186 «Емоційний стрес і психологічна допомога» (Номер державної реєстрації 0118U007173). Тему дисертаційного дослідження було затверджено Вченою радою Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (протокол № 10 від 27 квітня 2021 року).

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження поведінкових патернів користувачів соціальних мереж та їх психологічного благополуччя

Виходячи з мети було сформульовано **завдання дослідження:**

1. Провести теоретико-методологічний аналіз формування та розвитку підходів вивчення зарубіжними та вітчизняними науковцями феномену психологічного благополуччя в контексті залученості у соціальні мережі.
2. Емпірично виявити вплив поведінкових та ситуативних патернів, що сприяють розвитку соціально-мережевого розладу на психологічне благополуччя користувачів.
3. Провести порівняльний аналіз впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя користувачів у повсякденності та в умовах самоізоляції в період прогресування пандемії COVID-19.
4. Обґрунтувати та розробити комплекс рекомендацій щодо запобігання соціально-мережевого розладу серед користувачів соцмереж та передумови створення корекційно-реабілітаційної програми з використанням когнітивно-поведінкового підходу.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя користувачів в контексті залученості у соціальні мережі

Предмет дослідження: особливості впливу поведінкових патернів використання соцмереж на психологічне благополуччя користувачів

Методологічну основу дослідження склали наступні концептуальні положення вітчизняної та зарубіжної психології: гуманістичної психології (Дж. Бюдженталь, С. Джуард, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.); позитивної психології (М. Селігман, М. Аргайл, К. Ріфф); концепції психологічного благополуччя (Н. Бредберн, К. Ріфф, А. В. Вороніна, П. П.Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, Л. З. Сердюк, Л. В. Засекіна та ін.); концепція суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер, Р. М. Шаміонов, Н. Є. Завацька та ін.); теорія самодетермінації Р. Райана, Е.Десі; концепція розвитку особистості й суб'єктивного підходу (С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв, Л. І. Божович та ін.); концептуальні положення розвитку самосвідомості у підлітковому та юнацькому віці (Ш. Бюллер, Ф. Дольто, Ф. Райс, Х. Ремшмідт та ін.; Л. І. Божович, Л. С. Виготський, І. С. Кон, Г.М. Прихожан, Д. І. Фельдштейн, А. Ш. Коваль, Е. М. Псядло, З. О. Кіреєва, О. Д. Литвиненко, М. К. Кременчуцька та ін.); психологія комунікації у віртуальному просторі (С. П. Архипова, Ю. Д. Бабаєва, О. Є. Войскунський, Т. Поллет, С. Робертс, Ю. В.Третьякова, О. Л. Вернік, О. О. Кришовська та ін.); психологія зловживання інтернет-мережею (О. М. Арестова, К. В. Боярова, О. Є. Войскунський, С. Таркл, А. Гонзалес, Д. Канеман, О. І. Кононенко, Н. С. Малєєва та ін.).

Методи дослідження. З метою вирішення поставлених дослідницьких задач в роботі використані: теоретичні методи, методи психологічної діагностики та методи математичної обробки.

Теоретичні: проблемно-логічний метод, що включав: аналіз психологічної, філософської, медичної, педагогічної, соціологічної літератури, здійснений з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; індукція, порівняння, аналіз та синтез, узагальнення, абстрагування, систематизація, класифікація, що були застосовані для визначення концепції взаємозв'язку патернів поведінки при використанні соціальних мереж з психологічним благополуччям користувачів.

Емпіричні: бесіда, анкетування, тестування. З метою збору даних про соціально-демографічні характеристики досліджуваних застосовувалась спеціально створена анкета, для дослідження психолого-індивідуальної сфери використовувалися Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI-B (Й. Фаренберг, Г. Зелг, Р. Гампел), шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург в адаптації А. Х. Гудімової (Коброслі); для діагностики стресового стану використовувався опитувальник К. Шрайнера; з метою визначення виду самотності використовувався опитувальник С. Г. Корчагіної; для оцінки соціальних ресурсів застосовувався психогеометричний тест С. Деллінгер; для діагностики соціально-мережевого розладу використовувалася шкала R. J. J. M. van den Eijnden, J. S. Lemmens, P. M. Valkenburg в адаптації А. Х. Гудімової (Коброслі).

Математичної статистики: кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента, коефіцієнт варіації, ранжовані корелятивні зв'язки; розрахунок описових статистик; факторний аналіз, ортогональне обертання за методикою Варімакс – Кайзера, кам'янистий осип, метод головних компонент, багатофакторний дисперсійний аналіз; парні кореляції r Пірсона; варіаційна статистика; дискримінантний аналіз, тестова величина Лямбда-Уїлкса; багатомірне шкалювання, модель евклідової відстані. Математичний аналіз емпіричних даних здійснювався за допомогою статистичних програмних пакетів IBM SPSS Statistics 23.0.0.

Організація і база дослідження. Загальну вибірку даного дослідження склали 516 осіб у віці від 15 до 21 року. Дослідження проводилось на базі КЗ «Одеського обласного базового медичного фахового коледжу», Одеського національного університету імені І.І. Мечникова та інтернет-простору (Google Forms, Survey Monkey). Дослідження проводилося у три етапи з метою більш детального вивчення патернів поведінки користувачів соцмереж та їх впливу на психологічне благополуччя.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувалися фундаментальними теоретичним та методологічним аргументуванням

ключових положень, системністю та послідовністю використання комплексу методів дослідження, що повністю відповідають меті, об'єкту, предмету та завданням дослідження; якісним та кількісним аналізом результатів, отриманих в процесі дослідження та подальшим впровадженням їх у практику роботи закладів передвищої та вищої освіти.

Наукова новизна одержаних результатів дисертаційного дослідження полягає у тому, що

вперше:

- встановлено відмінності впливу соцмереж на психологічний стан українських користувачів у повсякденності та в умовах самоізоляції;
- з'ясовано особливості взаємозв'язку самосвідомості підлітків та юнаків із залученістю у віртуальну комунікацію;
- розроблено теоретико-методологічну модель проблемності використання соціальних мереж та їх негативного впливу на психологічне благополуччя користувачів;
- доповнено дослідження щодо впливу віртуальної комунікації на психологічне благополуччя молодого покоління;
- здійснено переклад, адаптацію та доведено валідність зарубіжних діагностичних шкал психологічного благополуччя та соціально-мережевого розладу;
- з'ясовано, що предикторами залежності від соцмереж є напружені стосунки з батьками, сором'язливість, інтроверсія та схильність до невротичних та депресивних станів;
- продемонстровано відмінності психологічного профілю користувачів в залежності від типу активності та часу проведеного онлайн;

удосконалено:

- методика дослідження та встановлено, що пасивне використання соціальних мереж поглиблює відчуття самотності та знижує рівень психологічного благополуччя;

дістало подальшого розвитку:

- вивчення індивідуально-типологічних патернів використання користувачами соціальних мереж;
- уявлення про наслідки надмірної залученості у соціальні мережі для психологічного благополуччя користувачів.

Практична значимість. Проведено психометричну адаптацію української версії психодіагностичних методик: «Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург» та «Шкала соціально-мережевого розладу». Матеріали дослідження включені у зміст лекційних та практичних занять дисциплін: «Анатомія та еволюція нервової системи», «Основи психологічної експертизи», «Клінічна психологія», «Соціальна психологія», «Вікова психологія», у програму 6-ї Зимової школи психології, а також розроблено спеціальний курс «Психогігієна та психопрофілактика використання соцмереж», що викладався майбутнім бакалаврам-психологам ОНУ імені І. І. Мечникова. Матеріали дослідження впроваджені в просвітницьку роботу на базі КЗ «Одеського обласного базового медичного фахового коледжу», результати дисертаційного дослідження застосовані при плануванні та розробці силябусів освітніх компонент «Психологія соціальних відносин», «Соціально-психологічний тренінг» на базі Херсонського державного університету, методичні рекомендації щодо формування навичок ефективного застосування засобів діагностики та превенції соцмережевого розладу були впроваджені у процес підготовки та проведення лекційних та семінарських занять з психологічних дисциплін Одеського національного морського університету, що дозволило поліпшити успішність студентів та підтримати психологічне здоров'я всіх учасників навчального процесу. Теоретичні та емпіричні дані також можуть бути включені до спецкурсів у вищих навчальних закладах, при проведенні курсів підвищення кваліфікації психологічних, педагогічних кадрів, можуть бути використані для організації виховної та просвітницької роботи з підлітками та юнаками. Отримані дані можуть бути використані при розробці та проведенні реабілітаційної програми, зокрема за допомогою когнітивно-біхевіористичного підходу.

Особистий внесок здобувача. Усі теоретичні та емпіричні результати дослідження, що виносяться на захист, отримані автором дисертації самостійно, апробовані та висвітлені у 7 одноосібних публікаціях. В опублікованій у співавторстві статті “The impact of social media on young web users’ psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression” особистий внесок Гудімової А. Х. полягає у розробці методології, адаптації психодіагностичного інструментарію, проведенні дослідження та інтерпретації результатів. Теоретичні положення інших авторів, представлені у публікації для наукової підтримки основних ідей здобувача.

Результати дослідження впроваджувались протягом 2017-2021 рр. на базі: Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (довідка про впровадження № 09-01-847 від 19 травня 2021 р.), КЗ «Одеський обласний базовий медичний фаховий коледж» (довідка про впровадження № 34-00 від 30 червня 2020 р.), Херсонського державного університету (довідка про впровадження № 07-32/863 від 25 травня 2021 р.), навчально-наукового морського гуманітарного інституту Одеського національного морського університету (довідка про впровадження № 168 від 21 квітня 2021 р.).

Апробація результатів дослідження. Основні результати дисертації було представлено й обговорено на: Scientific and Professional Conference «Problems of Humanities and Social Sciences» (Угорщина, м. Будапешт, 19 листопада 2017 р.); III всеукраїнській курсантсько-студентській науково-практичній конференції «Національна безпека України: актуальні проблеми та шляхи їх вирішення» (м. Одеса, 24 листопада 2017 р.); V Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки» (м. Одеса, 5 квітня - 3 травня 2018 р.); VI International Scientific and Practical Conference «Current Issues of Education and Science» (м. Харків, 10-11 листопада 2018 р.); 73-й науковій професорсько-викладацькій конференції ОНУ ім. І.І. Мечникова (м. Одеса, 29 листопада - 1 грудня 2018 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психічного здоров'я та

психологічного благополуччя» (м. Одеса, 25 січня 2019 р.); I Міжнародній (V онлайн) науково-практичній інтернет-конференції «Дослідження та впровадження в навчальний процес сучасних моделей викладання іноземної мови: лінгво-дидактичні, методичні та міжнародні перспективи» (м. Одеса, 18 березня 2019 р.); II Міжнародній науково-практичній конференції «Priority directions of science development» (м. Львів, 25-26 листопада 2019 р.), 74-й науковій професорсько-викладацькій конференції ОНУ ім. І.І. Мечникова (м. Одеса, 28 листопада 2019 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Соціально-психологічні проблеми суспільства» (м. Київ, 10 квітня 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасний вимір психології та педагогіки» (м. Львів, 22–23 травня 2020 р.), II науково-практичній конференції «Реформування та розвиток гуманітарних та природничих наук» (м. Полтава, 22-23 травня 2020 р.), X Міжнародній науково-практичній конференції «Scientific achievements of modern society» (Великобританія, м. Ліверпуль, 27-29 травня 2020 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Сучасні підходи та перспективи професійного розвитку фахівців соціономічних професій» (м. Вінниця, 19 червня 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві» (м. Одеса, 5 листопада 2020 р.), 75-й науковій професорсько-викладацькій конференції ОНУ ім. І.І. Мечникова (м. Одеса, 27 листопада 2020 р.), Зимовій школі психології (м. Одеса, 11-15 січня 2021 р.), Науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Психологічне і соціальне благополуччя особистості та населення в умовах пандемії COVID-19: теорія і практика» (м. Одеса, 9 квітня 2021 р.).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 25 наукових праць, зокрема: 1 одноосібна стаття у колективній монографії, 4 одноосібні статті у фахових виданнях України, внесених до міжнародних наукометричних баз даних, 2 одноосібних статті – у періодичних наукових фахових виданнях інших держав, які входять до Організації економічного співробітництва та

розвитку та/або Європейського Союзу, 1 стаття у закордонному фаховому виданні, що проіндексовано у базі даних Web of Science Core Collection, 17 публікацій – тези виступів на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг дисертації становить 243 сторінки. Основний зміст дисертації викладено на 196 сторінках. Робота містить 30 рисунків на 27 сторінках, 24 таблиці на 21 сторінці та 6 додатків на 23 сторінках. Список використаних джерел нараховує 207 найменувань, з них — 115 джерел іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ПОВЕДІНКОВИХ ПАТЕРНІВ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ВЛАСНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Феномен психологічного благополуччя в філософській та психологічній науках

Проблема психологічного благополуччя має витoki ще з античних часів.

Огляд та аналіз літератури дозволили виявити, що психологічне благополуччя складається з різноманітних конструктів, які були концептуалізовані в 1960-х роках. Найпоширенішими конструктами в наш час є: задоволеність життям [171], позитивний та негативний афект [104] та самооцінка [180, 181]. Незважаючи на систематизованість поняття, воно часто сфокусовано на таких поняттях як занепокоєння [99], самосвідомість [177] або депресія [126].

Демокрит перший, хто наголошував на значенні особистості в усвідомленні міри щастя та задоволеності життям. Він стверджував, що внутрішньою умовою самозадоволеності є уява. Щасливе життя не залежить від того, що людина має, але велике значення має те, що вона при цьому відчуває. Внутрішні умови забезпечують щастя, а не умови в яких можна отримати задоволення: «Не довершеність тіла та не багатство дають щастя, а рівний характер та багатство уяви» [78, с. 62]. Інші погляди мали Платон, Сократ та їх наступники: самозадоволеність — це лише наслідок щасливого життя, завдяки володінню вищими благами.

З точки зору деонтологічної моделі Епікура, щастя є найважливішою моральною метою, схильністю дотримуватися норм моралі у вчинках. В

структуру доброчесності він включає пізнання як спосіб звільнення від невігластва, марновірства і розум як умова досягнення щастя на основі порівняння своїх дій. Пізніше Сенека виділив в якості джерела щастя та основної чесноти здатність людини слідувати моральним принципам і протистояти злу [33].

Пізніше в античній філософії панувало два підходи до трактування проблеми психологічного благополуччя: гедоністичний (засновником є Арістіпп з Кірені) та евдемоністичний (Арістотель).

Евдемоністичний підхід є об'єктивним. Трактування поняття щастя Арістотель виклав у своїх працях: «Нікомахова етика» та «Велика етика». Він вважав, що «щастя» являє собою складну ієрархічну систему, до якої входять: бажання, воля, виховання та освіта. Базисом щастя є діяльність душі. Арістотель виводить детермінованість мети і діяльності на тій підставі, що вище благо, будучи щастям, і є мета, а досконала мета полягає в діяльності; в результаті, на його думку, доброчесна людина може володіти вищим благом [36].

Отже, поняття евдемонії є складним конструктом, що включає свідому, моральну та соціальну діяльність індивідів.

Арістіпп є засновником гедоністичного напрямку. Він вбачав вище благо і мету життя у задоволенні особистісних бажань, різноманітних чуттєвих насолод, що розрізняються своєю інтенсивністю. Наявність або відсутність щастя у людини є результатом мудрості або нерозумності [78].

Не зважаючи на поширеність цих двох підходів, багато філософів античності приділяло увагу поняттю щастя. Зокрема, римський філософ Варрон у I ст. до н. е. виявив 289 точок зору на щастя.

Таким чином, дослідження психологічного благополуччя було пов'язано з поняттям щастя на протязі багатьох десятиліть.

Благополуччя являє собою багатofакторний конструкт, що включає культурний, соціальний, психологічний, фізичний, економічний та духовний чинники. Психологічне благополуччя є результатом впливу генетичної

схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку. Таке формулювання найбільш відповідає визначенню здоров'я, зафіксованому в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948): «Здоров'я — це не тільки відсутність будь-яких хвороб і дефектів, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя» [91].

У ХХ столітті гедоністичні погляди розвивалися в руслі біхевіоризму, психоаналізу та легли в основу напрямку сучасної психології — гедоністичного. Евдемоністичні ідеї відображені у багатьох сучасних теоріях особистості, що належать до гуманістичної, екзистенціальної та позитивної психології.

Р. Вілсон один з перших представив літературний огляд поняття «щастя» з психологічної точки зору у 1967 році. Починаючи з 1974 р. регулярно публікувалися видання з питань благополуччя та щастя, зокрема «Кореляти щастя» Р. Венховена у трьох томах та «Благополуччя: Основи гедоністичної психології» Д. Канемана, Е. Дінера та С. Шварца [5].

В рамках гедоністичного напрямку вивчення психологічного благополуччя Н. Бредберном було показано, що для розуміння даного феномену необхідно оперувати ознаками стану щастя / нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності життям. Він відзначив, що проблематика психологічного благополуччя не вкладається в суворе протиставлення «захворювання – здоров'я» [8, с. 13]. Вченим була створена структурна модель, що являє собою баланс позитивного та негативного афектів. Показником психологічного благополуччя є різниця між афектами, що відображає загальну задоволеність життям. Таким чином, дослідження Н. Бредберна створили теоретичну базу для подальшого вивчення різних аспектів психологічного благополуччя.

Інший представник гедоністичного напрямку — Е. Дінер ввів поняття «суб'єктивне благополуччя». Важливими складовими якого є когнітивна та емоційна сторони самоприйняття та задоволеності життям.

Більшість досліджень були присвячені психологічному благополуччю у зв'язку з дослівним перекладом грецького слова «eudaimonia», як щастя. Однак, з часом стали використовувати більш точну трактовку цього терміну. Евдемонія — це почуття, що пов'язане з поведінкою, яке відповідає особистісному потенціалу [198]. Наповнення терміну стало в більшій мірі відповідати принципам особистісно-орієнтованої теорії К. Роджерса. Зміна об'єкту дослідження призвела до того, що групи вчених стали розглядати психологічне благополуччя з холістичної точки зору. Таким чином, прагнення реалізувати свій справжній потенціал є центральним принципом психологічного благополуччя.

Евдемоністичний підхід поширений в рамках гуманістичної психології (Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, Г. Олпорт). З точки зору цього підходу, психологічне благополуччя — «повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності» [84, 86].

Евдемоністичні установки особистості формують засоби досягнення щастя та є психологічним матеріалом, що показує ті сфери життя, в яких людина хоче самоздійснення. А. А. Кронік виділив наступні установки: гедоністичні, аскетичні, діяльнісні та споглядальні [55]. Мотивація досягнення щастя здійснюється за рахунок двох форм саморегуляції: посилення людиною значущості буття та посилення своїх можливостей.

А. Вотермен у своїй концепції виявив, що в періоди переживання психологічного благополуччя проявляється та розвивається «істинне Я», тобто відбувається знаходження власного потенціалу та його повноцінна реалізація. Важливим нюансом даної концепції є підкреслення того, що процес самопізнання є центральним у дослідженні психологічного благополуччя в рамках евдемоністичного підходу [197, с. 44].

М. Ягода в 1950-х роках створила одну з перших моделей психологічного благополуччя. В результаті аналізу було виділено такі

основні виміри: самоприйняття; особистісний ріст; інтегрованість; автономність; компетентність щодо навколишнього соціального середовища.

На основі праці М. Ягоди та інтеграції концепцій вчених (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Г. Юнг), К. Ріфф створила багатомірну модель психологічного благополуччя. Складові структури моделі: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей та занять, які надають життю сенс; здатність виконувати вимоги в повсякденному житті; почуття безперервного розвитку і самореалізації; відносини з іншими, пронизані турботою та довірою; здатність слідувати власним переконанням [184].

В результаті аналізу показників психічного здоров'я А. Макгрегор та Л. Літл, дійшли висновку, що поняття психологічного благополуччя необхідно розглядати як двоелементний конструкт. Психологічне благополуччя включає в себе: щастя та усвідомлення [87].

Е. Комптон провів факторний аналіз та виділив 2 основних з 18 показників благополуччя: перший показник є щастя та суб'єктивне благополуччя, другий — особистісний ріст. Проведене дослідження даних більш, ніж 3000 респондентів підтвердило, що емоційне та психологічне благополуччя є двома взаємопов'язаними, але відмінними факторами.

Р. Райн та Е. Десі створили теорію самодетермінації, в якій представлені три фундаментальні вродженні потреби, які є універсальними. Однак, автори відрізняли самодетермінацію та психологічне благополуччя. Різниця відображена в їх моделі: автономія, компетентність та відносини детермінують психологічне благополуччя [115].

Р. Райан та К. Фредерік встановили зв'язок між фізичним здоров'ям та психологічним благополуччям. Індикатором благополуччя є суб'єктивна життєздатність особистості [183].

Таким чином, здоров'я має тісну кореляцію з психологічним благополуччям, оскільки очікування щодо стану свого здоров'я має безпосередній вплив на реальний стан здоров'я та відчуття щастя.

М. Аргайл вважає складовими щастя: задоволеність життям, наявність позитивних та відсутність негативних емоцій. М. Аргайлом проведений аналіз факторів, що впливають на задоволеність життям та психологічне благополуччя. У роботі автора «Психологія щастя» вказано: «ряд науковців, які займалися питанням благополуччя, дійшли висновку, що об'єктивні фактори не грають визначної ролі — важливі індивідуальні відмінності, а також емоції та когнітивні процеси.» [1, с. 56] .

М. Селігман створив «формулу щастя», яка включає в себе поєднання: рівня тривалого щастя, генетичного аспекту, обставин життя та факторів, що залежать від нас.

Більшість дослідників (А. Вотерман, Е. Десі, Р. Райан, Д. Канеман) стверджують, що психологічне благополуччя в значній мірі забезпечується не лише фізичним та психічним благополуччям, а й станом соціального середовища. Зокрема, Л. Я. Косалс вважає, що благополуччя особистості залежить від рівня засвоєної соціальної культури, а також від стану індивідуального та суспільного фізичного, психічного, інтелектуального та духовно-морального здоров'я. [57].

Теоретичний огляд дозволив констатувати, що в ХХІ столітті для дослідження психологічного благополуччя користуються двома всеосяжними напрямками: один фокусується на щастя, а інший — на індивідуальний потенціал [115]. Щастя класифікується як суб'єктивне благополуччя, тоді як психологічне благополуччя безпосередньо стосується особистісного росту та життєвої мети.

На основі праць Р. М. Райана, Е. Л. Десі, К. Фредеріка, які вважали, що зв'язок між психологічним благополуччям та фізичним здоров'ям є очевидним, А. В. Вороніна створила рівневу модель. Згідно з концепцією вченої поняття «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я» є рівнями психологічного благополуччя. Останнє відображає внутрішню цілісність людини, його згоду з собою і є системною якістю людини, отриманої в процесі життєдіяльності. Рівень психологічного благополуччя представляє

собою психосоматичне здоров'я, що є відображенням взаємодії психічної та соматичної сфер. В своїх дослідженнях автор наголошує, що функціональні обмеження, які викликає захворювання, як правило обмежують можливості людини у повноцінному задоволенні життям [12].

П. П. Фесенко і Т. Д. Шевеленкова виділяють два види психологічного благополуччя: актуальне та ідеальне, а також вводять поняття рівня психологічного благополуччя. Для актуального психологічного благополуччя вирішальне значення мають такі компоненти: особистісний ріст, позитивні взаємини з оточуючими та мета в житті. Ідеальне психологічне благополуччя, на думку П. П. Фесенко, найбільш пов'язане з розвитком самоприйняття, здатністю встановлювати та підтримувати довірливі взаємини з іншими, наявністю у житті цілей та вмінням їх ефективно реалізовувати [84].

Психологічне благополуччя за своїм змістом співвідноситься з екзистенційним переживанням ставлення людини до власного життя та пов'язане з базовими потребами та цінностями.

Р. М. Шаміонов у своїх працях представляє психологічне благополуччя як узагальнену оцінку особистістю «життя взагалі» та як процес, що дозволяє засвоїти нормативні уявлення про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності [85].

Важливим моментом є відчуття та переживання психологічного благополуччя особистістю. Переживання суб'єктом благополуччя, на думку Е. П. Позднякової, включає в себе когнітивний компонент задоволеності життям і залежить від наявності стійкого позитивного емоційного фону та суб'єктивної оцінки дійсності [71]. Рівень психологічного благополуччя залежить від можливості задоволення потреб різного рівня, в тому числі соціальних.

Оскільки метою дисертації є вивчення психологічного благополуччя підлітків у соціальних мережах, на нашу думку, є доречним привести дослідження в цій області. Вплив віртуальної комунікації на психологічне

благополуччя опосередкований набором особистісних характеристик, які є специфічними для кожної людини, а саме психологічного функціонування, можливостей, культури та поглядів. Отже, взаємодія між діяльністю людей у різних сферах життя та їх індивідуальними особистісними ознаками пояснює, чому використання інтернету має неоднозначні наслідки для різних осіб та соціальних груп.

У світі сьогодні існує лише один масштабний науковий проект, в якому об'єднані спеціалісти в сфері психології, лінгвістики, програмування, які використовують можливості збору інформації в соціальних мережах для оцінки психологічного благополуччя та фізичного здоров'я. Цей проект стартував у 2011 році у Центрі позитивної психології Університету Пенсильванії та має назву "World Well-Being Project" [175]. Основні результати досліджень пов'язані з мовними проявами, які залежать від психологічних рис або демографічних характеристик користувачів. Дослідники створюють прогностичні моделі на основі кореляцій між психологічними, демографічними, мовними даними та особливостями поведінки в соціальній мережі.

Л. Доннеллі представлені декілька результатів вивчення користувачів соціальних мереж Facebook та Twitter, що оцінюють емоційний вплив комунікації на особистість [117]. Результати вказують на зниження настрою та самооцінки після перегляду стрічки новин, внаслідок порівняння власних досягнень з тими, що побачили у друзів онлайн.

Проведений літературний огляд показав, що дослідження впливу використання соціальних мереж на психологічне благополуччя має враховувати три важливі гетерогенні фактори. По-перше, наслідки використання віртуального простору відрізняються в залежності від специфічних особистісних характеристик та умов, які формують сприйняття користувачами власного статусу та благополуччя (можливості, психологічне функціонування, культура та переконання). По-друге, соціальні мережі можуть мати різний вплив на окремі види благополуччя, що вказані вище:

гедоністичне або евдемоністичне. По-третє, оскільки соціальні мережі включають широкий спектр різноманітних додатків, їх вплив на благополуччя людини, очевидно, буде залежати від конкретного типу застосування (перегляд стрічки новин, відео, прослуховування музики, спілкування в месенджерах і т.п.).

Нові інструменти віртуальної комунікації іноді можуть значно скоротити час або просто замінити звичайне спілкування, що в свою чергу може призвести до ізоляції та соціального відторгнення. К. МакКена, Д. Барг та Р. Гросс стверджують, що Інтернет дійсно може бути платформою для соціально тривожних та самотніх людей, але для більшості ж людей віртуальний простір сам по собі не має впливу на благополуччя.

Проведені дослідження в період з 2007 по 2014 роки вивели наступні дані. Так, Н. Еллісон, М. Бурке, А. Манаго та К. Стейнфельд виявили, що користувачі соціальних мереж отримують значну соціальну підтримку, почуття спільності та покращення благополуччя. В той же час більшість досліджень вказують на деякі негативні сторони, пов'язані з використанням соціальних мереж, таких як: збільшення нарцисизму, поверхневих зв'язків, підвищення напруги, тривожності та порушень сну, особливо якщо платформи використовуються з високою частотою та надмірною кількістю часу [200, 130].

Підводячи підсумок, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя є глибоким та всеосяжним конструктом, у якому відображені рівновага між процесами адаптації, актуалізації та гармонізації особистості, наявність чіткої життєвої мети, баланс між об'єктивними досягненнями та суб'єктивними переживаннями, а також усвідомленості життя.

1.2. Оптимальне становлення самосвідомості особистості у пізньому підлітковому та юнацькому віці як умова благополуччя

Відмічаючи проблему визначення меж тривалості підліткового та юнацького етапів онтогенезу, важливо пам'ятати, що незважаючи на масштабність досліджень у віковій психології, не існує однозначної позиції з цього питання. Це пов'язано з тим, що за останні десятиліття традиційні життєві етапи виявляються достатньо зміщеними та розмитими. Зокрема, Дж. Біррен доводить, що рання дорослість, що є другим етапом розвитку підлітка, триває від 17 до 25 років [101]. Даний період характеризується формуванням власного способу життя, засвоєнням професійних ролей, включенням у різні види соціальної активності тощо. Підлітковий вік — етап формування світогляду, моральних переконань, принципів та ідеалів, якими підліток починає керуватися у своїй поведінці [34].

Вікові рамки підліткового періоду постійно змінюються та в різні десятиліття можуть відрізнятися. Всесвітня організація охорони здоров'я встановила хронологічні критерії, що визначають підлітковий вік як тривалість життя від 10 до 19 років, 11 місяців і 29 днів [201]. Однак, даний етап можна розділити на три періоди:

- ранній (10-13 років);
- середній (14-16 років);
- пізній (17-21 рік) підлітковий вік [200].

Пізній підлітковий вік охоплює діапазон 15—19 років, що співпадає з етапом ранньої юності. Юнацький вік є переходом з дитинства у доросле життя. Цей віковий період розпочинається в період з 15-17 і триває приблизно до 23 років. Юнацький вік поділяється на два етапи: рання юність (15-17-19 років) та безпосередньо юність (19-23 роки).

Психологічні особливості підліткового віку представниками різних шкіл розглядаються як кризисні, тому що пов'язані з перебудовою у трьох основних сферах: тілесній, психологічній та соціальній [29, с.84].

Самосвідомість — усвідомлення та оцінка людиною себе як суб'єкта практичної та когнітивної діяльності, як особистості (тобто розуміння свого морального вигляду та інтересів, цінностей, ідеалів та мотивів поведінки).

Саме на етапі підліткового та юнацького віку відбувається формування свідомого «Я». Ж.-Ж. Руссо підкреслював значний перелом у рисах особистості на даному етапі та дав назву юності епохи «другого народження».

П. Блос один з перших провів межу між типовими структурами підліткової та дорослої самосвідомості. В підлітковому віці відбувається процес «вторинної індивідуалізації». Його механізми співвідносяться з механізмом інтроспекції першого об'єкта любові, образу матері, що дозволяє дитині сформулювати перше примітивне уявлення про самого себе і намітити першу грань між суб'єктивною реальністю і зовнішнім світом. Механізми цих процесів знову актуалізуються під час перехідного періоду. Однак в цей час буде знайдена межа між двома суб'єктивними: уявленням про себе і інтеріоризованими батьківськими образами, що необхідно пов'язати з окремим об'єктом любові і що, згідно Блосу, може викликати такі руйнівні наслідки для особистості, як відхід у свій внутрішній світ та асоціальну поведінку [68].

Друга відмінність пов'язана з «тимчасовою протяжністю» самосвідомості. Підліток вперше стикається з реальністю часу, необхідністю правильного розпізнавання свого минулого і складанням планів на майбутнє. Екзистенційна тривога, пов'язана з цим новим досвідом, вперше зіштовхує його з трагічними аспектами буття. Відтепер юнак усвідомлює «залишкові травми», відмічені зовнішніми шрамами ностальгії і назавжди втраченими дитячими ілюзіями, які є не чим іншим, як особистою драмою кожної людини. П. Блос вважає цей тривалий процес становленням дорослої самосвідомості, що завершується формуванням статевої приналежності. Це поняття відмінно від тієї «родової приналежності», яка була сформована раніше, коли дитина зіткнулася з необхідністю прийняття тілесного образу «Я» певної статі. Це найбільш загальний процес, бо він включає в себе інтеграцію неадекватних (чоловічих або жіночих) складових родової приналежності в рамках нової психічної структури — Я-концепції, що веде

до нової, поступової відмови від інваріантних уподобань і до формування характерних для дорослого стабільних особистісних відносин [68].

Першими систематичними дослідженнями підліткової самосвідомості за кордоном займався Е. Шпрангер. Він розглядав підлітковий вік всередині юнацького (у дівчат з 13 до 19 років, у хлопчиків з 14-ти до 21-го року). Перша фаза цього віку — власне підліткова, що обмежується 14-17 роками. Вона характеризується кризою, змістом якої є звільнення від дитячої залежності. Е. Шпрангер розробив культурно-психологічну концепцію підліткового та юнацького віку. Він описав три типи розвитку юнацтва: перший тип характеризується різким, бурхливим, кризовим перебігом, коли юнацтво переживається як «друге народження», в результаті якого виникає нове «Я». Другий тип розвитку — плавний, повільний, поступове зростання, коли підліток долучається до дорослого життя без глибоких і серйозних зрушень у власному житті. Третій тип — процес розвитку, коли підліток сам активно і свідомо формує і виховує себе [46].

О. Г. Спіркін дає наступне трактування: «Самосвідомість — це усвідомлення і оцінка людиною своїх дій та їх результатів, думок, почуттів, моральності та інтересів, ідеалів та мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе і свого місця в житті. Самосвідомість — констатуюча ознака особистості, що формується разом зі становленням останньої» [67, с. 149].

Самосвідомість сприяє розвитку вищих психічних функцій та дозволяє людині не тільки відображати зовнішній світ. Завдяки самосвідомості стає можливим виділити себе в оточенні та ставитись до себе у відповідності зі своїми внутрішніми критеріями. Це забезпечує внутрішню цілісність особистості, що не змінюється під впливом навколишнього середовища.

Підлітковий вік представляє собою вирішальний етап становлення самосвідомості, яка вбирає до себе не лише попередні досягнення в розвитку, а й зумовлює наступне його формування та специфіку. На протязі підліткового етапу розвитку послідовно проявляють себе дві особливі форми самосвідомості: почуття дорослості та «Я - концепція». Почуття дорослості

вважається центральним новоутворенням молодшого підліткового віку (11-13 років), однак не має зв'язку з процесом статевого дозрівання. Перш за все, почуття дорослості являє собою бажання підлітків, щоб оточуючі відносились до них як до дорослих та проявляється в прагненні до самостійності, бажанні захистити деякі сторони свого життя від втручання батьків [62].

Другий етап розвитку самосвідомості починається в 15 років. Після пошуків себе, особистісної нестабільності у підлітка формується «Я-концепція» — система внутрішньо узгоджених уявлень про себе, образів «Я».

Підлітковий вік має визначну особливість — розвиток моральної свідомості: моральних уявлень, понять, переконань, системи оціночних суджень, якими підліток починає керуватися в поведінці.

Отже, інтерес до внутрішнього світу з'являється в 11-12 років, після чого відбувається поступове ускладнення та поглиблення самосвідомості. Підліток прагне зрозуміти своє реальне «Я» та формує «Я» ідеальне. Комунікація з дорослими та однолітками сприяє пізнанню власної особистості. Особистісна рефлексія, потреба розібратись в собі проковує розвиток спілкування по типу сповіді, перевазі вести щоденники або блоги. Самоаналіз, іноді надмірний, що переходить у самокопання, призводить до невдоволення собою. Самооцінка в підлітковому віці нестійка. Підлітки, вивчаючи себе, представляють, що інші люди також постійно спостерігають за ними, оцінюють їх. Це явище в західній психології має назву «уявної аудиторії» [62].

Розвиток самосвідомості у юнацькому віці пов'язаний із зіставленням особистості усіх своїх прагнень та вчинків з образом власного «Я».

Юнацьке «Я» ще не визначено, нерідко переживається як невиразне занепокоєння або відчуття внутрішньої порожнечі, яку необхідно чимось заповнити. З цієї причини зростає потреба у спілкуванні, і одночасно підвищується його вибірковість, потреба в самоті. Уявлення про себе у

юнацькому віці завжди співвідноситься з груповим «Ми», тобто образом типового однолітка своєї статі, але ніколи не збігається з цим «Ми» повністю. На думку І.С. Кона, чим старіша й розвинена людина, тим більше знаходить різниці між собою та «усередненим» однолітком [47].

Винятково важливою інстанцією самосвідомості, яка по більшій мірі закладається в ранній юності, є самоповага.

Це поняття багатозначне, воно має на увазі і задоволеність собою, і прийняття себе, і почуття власної гідності, і позитивне ставлення до себе, і узгодженість свого реального і ідеального «Я» [74].

Залежно від того, чи йде мова про цілісну самооцінку себе як особистості або про будь-яких окремих виконуваних соціальних ролях, розрізняють загальну та приватну самоповагу. Висока самоповага асоціюється з позитивними емоціями, а низька - з негативними. Мотив самоповаги - це особиста потреба максимізувати переживання позитивних і мінімізувати переживання негативних установок по відношенню до себе. Людина з високою самоповагою вважає себе не гіршою за інших, вірить у себе і в те, що може подолати власні недоліки. Низька самоповага, навпаки, передбачає стійке відчуття неповноцінності, що має вкрай негативний вплив на емоційне самопочуття і соціальну поведінку особистості. Для юнаків зі зниженою самоповагою типова загальна нестійкість образів «Я» та думок про себе. Вони більше за інших схильні «закриватися» від оточуючих, представляючи іншим «хибне обличчя», яке приховує реальне «Я» [13].

Соціальна ситуація розвитку має значний вплив на самосвідомість та визначає перехідність та кризисність підліткового та юнацького періоду, що обумовлює перехідність психіки цього вікового діапазону. Специфічність протікання і прояву підліткового періоду визначаються конкретними соціальними обставинами життя і розвитку підлітків, його суспільним становищем у світі дорослих. Ще К. Левін пов'язав причини конфліктного типу розвитку підлітків з їх «перехідним» становищем у суспільстві. Вчений констатував, що у сучасному суспільстві існують як самостійні — група

дорослих та група дітей. Особливість положення підлітка полягає в тому, що він знаходиться між цими двома групами, оскільки він вже не хоче належати до групи дітей і прагне перейти в групу дорослих, але вони його ще не приймають. У цьому положенні неприкаяності Левін бачив джерело специфічних особливостей підлітка. Він вважав, що чим більше розрив між двома групами і довше період неприкаяності підлітка, тим з великими труднощами протікає підлітковий період [27].

Інтимно-особистісне спілкування з однолітками — це діяльність, в якій відбувається практичне засвоєння моральних норм і цінностей. У спілкуванні з однолітками відбувається програвання самих різних сторін людських відносин, побудова взаємин, заснованих на «кодексі товариства». Для підлітка відносини з однолітками виділяються в сферу його власних, особистих відносин, в яких він діє самостійно, тому нетактовне втручання дорослих викликає у нього протест.

А. Г. Грецов, вивчаючи уявлення підлітків про дружбу констатував, що сучасні взаємовідносини змінюються не з точки зору мети, а з позиції засобів спілкування та методів структурування часу. З розвитком техніки у дружніх стосунках зростає доля онлайн-спілкування. Однак, незважаючи на превалювання віртуального спілкування, метою дружби є: емоційна підтримка, взаєморозуміння та взаємодопомога [14].

Зазвичай вважається, що у підлітковому віці відбувається дистанціювання і відчуження від дорослих. Однак ставлення підлітка до дорослого біполярне. Підліток, з одного боку, наполягає на визнанні принципової рівності прав з дорослими, з іншого боку, як і раніше потребує допомоги, захисту, підтримки, оцінки. У підлітковому періоді спостерігається перехід від характерного для дитинства типу відносин дорослого і дитини до якісно нового, специфічного для спілкування дорослих людей [66].

Психологічним критерієм переходу від підліткового до юнацького віку є різка зміна внутрішньої позиції, зміна відношення та бачення майбутнього.

Принциповою різницею підліткового та юнацького бачення майбутнього, Л. І. Божович вбачає у наступному: підліток дивиться на майбутнє з позиції нинішнього, юнак, в свою чергу, дивиться на нинішнє з позиції майбутнього. В юності розширюється часовий горизонт — майбутнє стає головним виміром. Основна спрямованість особистості на даному етапі — визначення подальшого життєвого шляху, вибір професії [7].

Психологічними центрами соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці стають професійне самовизначення та самореалізація. Юнаки паралельно створюють сепаративну ідентичність власної особистості, що відрізняється в деякій мірі від батьківських стандартів. На даному етапі представники юнацького віку можуть віддалятися від своїх однолітків, групуватися за інтересами та прагнути досягти статусу дорослого. Починаючи вступати в більш постійні стосунки, юнаки встановлюють відповідальну поведінку, а також відбувається остаточне формування власної системи цінностей.

Важливою умовою благополуччя підлітків та юнаків є психологічна комфортність. Для виявлення найбільш об'єктивної картини психологічного благополуччя представників обох вікових груп необхідно розуміти та враховувати нові умови їхнього життя. Фізіологічні та психологічні зміни стикаються з підвищенням інформаційного навантаження в навчальному закладі, ускладненням міжособистісних відносин. Перераховані фактори призводять до тривалого стану емоційної напруги, виникненню відчуття тривоги, психологічного неблагополуччя. Психологічний дискомфорт виникає в результаті фрустрації потреб та призводить до погіршення психічного та фізичного здоров'я. У підлітків та юнаків спостерігаються внутрішній конфлікт, труднощі оволодіння оптимальними життєвими стратегіями та вирішення задач, внаслідок чого виникає відсутність почуття благополуччя та розвиток психосоматичних захворювань. У зв'язку з нескінченністю руху від однієї потреби до задоволення наступної, можна припустити про принципову неможливість психологічного благополуччя. На думку Шаміонова Р. М.: «благополуччя більшою мірою відноситься не до

окремого поведінкового акту, але до узагальненої оцінки «життя взагалі», до задоволення тих потреб, яким надається особливий сенс у зв'язку з власними цінностями і установками, то досягнення психологічного благополуччя можливо. Якщо розуміти психологічне благополуччя у вузькому сенсі як задоволеність суб'єктивно-важливими сферами діяльності, то мабуть, потрібно розуміти, що вищою її формою є самоактуалізація. Рефлексія ситуації та власних можливостей (і домагань), а також залучення механізмів самоствавлення, самосвідомості призводять до зміни індексу психологічного благополуччя» [85].

Таким чином, можна констатувати, що у підлітковому та юнацькому віці змінюються погляди на себе, на суб'єктивну, динамічну позицію зсередини. Людина на даному етапі перебудовує усі відносини з навколишнім світом та самовизначається в житті. Найважливішим новоутворенням даних етапів є становлення нового рівня самосвідомості, зміна Я-концепції, що являє прагнення зрозуміти себе, свої можливості та особливості, які об'єднують з іншими людьми, так і відрізняють від них, що роблять людину унікальною та неповторною. Психологічний комфорт пов'язаний не стільки з потребами і їх реалізацією, а з суб'єктивним ставленням особистості до можливості їх задоволення, подій життя і самого себе. Адаптація до виникаючих умов, до конкретних освітнього та соціального середовищ, створення атмосфери доброзичливості дозволяють зняти напруженість та неврози, що руйнують здоров'я.

1.3. Психологічні особливості поведінки та взаємовідносин користувачів пізнього підліткового та юнацького віку у соціальних мережах

Вивчення комп'ютерно опосередкованих комунікацій є предметом досліджень у різних галузях вже протягом 32 років, однак дослідження впливу соціальних мереж на психіку у психологічній науці стало актуальним

тільки зараз. Такий дисциплінарний розрив посприяв недостатності ресурсів як у термінології, так і у парадигмах та підходах різних наукових шкіл.

Інтернет-комунікація стала предметом лінгвістичних досліджень кінця ХХ - початку ХХІ століть. Інтерактивне та глобальне комунікативне середовище інтернету надає багатий матеріал для вивчення. Спостерігаються революційні перетворення традиційного комунікативного середовища в інтернеті, що призводять в результаті до виникнення веб-комунікації, появи нових віртуальних спільнот — «Інтерактивної міжособистісної комунікації» [4, с.112].

Н.М. Богомолова виділяє ряд особливостей спілкування в контексті масової комунікації: опосередкованість спілкування технічними засобами, спілкування великих соціальних груп, відсутність безпосереднього зворотного зв'язку, присутність масової, розрізненої, анонімної аудиторії.

Вперше термін «соціальна мережа» був запропонований у 1954 році Джеймсом Барнзом в його праці «Класи та зібрання в норвежському острівному приході». Соціальні мережі являють собою соціальну структуру, яка складається із стрижневих груп, складовими частинами яких є окремі індивіди і групи. Характерною рисою будь-якої соціальної мережі є наявність системи друзів, тому їх часто використовуються для пошуку раніше знайомих людей, людей зі схожими інтересами [3].

Соціальні мережі є невід'ємною частиною життя кожної людини, але найбільшою популярністю вони користуються серед молодого покоління. Отже, через залученість підлітків та юнаків у різних соціальних мережах нагальним стає питання взаємозв'язку між їх використанням та психологічним здоров'ям, зокрема благополуччям. Найбільш активними користувачами є молоді люди у віці від 15 до 28 років [94, 113, 132, 141, 146, 153, 170, 179]. Даний віковий період є найбільш важливим в плані психологічного та емоційного розвитку, тому вивчення впливу соціальних мереж є необхідним. У сучасному ритмі суспільства соціальні мережі є

платформою для побудови відносин, формування власної ідентичності, самовираження та вивчення культури і специфіки життя інших користувачів.

В результаті проведеного аналізу наукової літератури було встановлено, що зовнішні фактори (віддаленість співрозмовників, несимультаність контакту і т.п.) схильні маскувати психологічні особливості користувачів соціальних мереж, а також компенсувати комунікативні бар'єри. Однак, існує достатньо досліджень, що відкривають негативні наслідки віртуального спілкування, такі як: інтернет адикція, аутизація, гемблінг, неадекватні ефекти в процесі соціальної перцепції. Зокрема, Л. М. Мун вказує на те, що в мережі виникають «комунікативні порушення» сприйняття; відсутність емоцій, відповідних поведінкових реакцій, що призводять до різних труднощів при взаємній перцепції співрозмовника та побудові його образу [62].

Ряд авторів (О. Є. Войскунський, О. К. Тихомиров, О. Б. Скородумова, Дж. Салер, В. Фріндте) виділяють наступні ознаки міжособистісного спілкування у соціальних мережах: анонімність, використання масок та різних ролей, нетілесна емоційна насиченість, доступність, а також специфічність перетворення координат. Особливістю взаємодії у соціальних мережах є абсолютна свобода прояву особистості аби справити найкраще враження про себе, привернути увагу чи навпаки, огородити себе від небажаних співрозмовників [191].

О. Є. Войскунський зазначив, що спілкування в мережі має як позитивні, так і негативні наслідки. Даний вид взаємовідносин сприяє розширенню досвіду, підвищенню соціальної компетентності, реалізації потреб в приналежності до групи та до саморозкриття. Серед негативних наслідків цього процесу можна виділити: дифузю ідентичності, надмірну захопленість інтернетом, яка має назву «інтернет-адикція» [11].

Ряд дослідників асоціюють використання соціальних мереж з індивідуальними особливостями користувачів. Так, люди з високим рівнем нарцисизму намагаються бути якомога активними у соцмережах, оскільки

останні є платформою для презентування себе у вигідному світлі відповідно до власного ідеального «Я» [105, 166].

К. Вілсон з колегами виявили, що такі особистісні характеристики як екстраверсія, сумлінність та самоповага дозволяють передбачити як кількість часу проведеного у соцмережах, так і схильність до формування залежності [199].

Вчені вказують, що міра анонімності має значний вплив на поведінку користувачів. Користувач через зняття соціально встановлених обмежень відчуває себе розгальмованим або дезінгібовано активним. Дезінгібіція проявляється неввічливістю, використанням великих букв і знаків окликів, а також «переходом на особистості» у відношенні до іншого користувача. Науковці С. Прентіс-Данн та Р. Роджерс описують дезінгібіцію як продукт низької уваги до публічної поведінки, що призводить до подальшого зменшення важливості оціночних думок з боку оточуючих [176].

У зв'язку з підвищенням популярності соціальних мереж, актуальним стало використання терміну «кіберсоціалізація». Даний феномен має на увазі, що у користувачів відбувається перебудова структури самосвідомості особистості під впливом використання гаджетів та комп'ютерів як посередників комунікації в контексті життєдіяльності.

Питанням соціальної ідентичності в інтернет-просторі займались А. Є. Жичкіна та О. П. Белінська. Дослідники вважають, що чим більша роль соціальної ідентичності в процесі самокатегоризації, тим нижча активність користувачів в мережі. Ідентифікація з віртуальною соціальною групою за своїм впливом на активність користувача аналогічна ідентифікації з реальними соціальними групами: чим вища ступінь ідентифікації з обома соціальними групами, тим нижчий прояв активності онлайн [6]. О. П. Белінська пов'язує комунікацію онлайн з ідентифікаційними структурами особистості, що має специфічні наслідки. Анонімність призводить до кризи раціоналізму, порушується орієнтація у соціальній реальності та здатність до самокатегоризації, через можливості експериментування з соціальними

ролями, регулююча функція «Я» в онлайн-просторі стає надмірною та витісняється функціями самопрезентації. Внаслідок втрати орієнтирів за межами віртуального простору, виникає необхідність побудови соціальних відносин та власної ідентичності. Автор виділяє детермінанти створення віртуальної особистості, які мають компенсаторний характер: реалізація ідеального «Я»; агресивних тенденцій, які не проявляються в реальному соціальному оточенні; бажання справити враження; прагнення до влади.

Феномен створення «віртуальних особистостей» зустрічається в працях С. Таркла, Дж. Семпсі, А. Є. Жичкіної, К. Янга. Автори виділили наступні групи створення «віртуальних особистостей»: мотиваційна (задоволення вже існуючих бажань) та пошукова (бажання випробувати новий досвід як деяка самостійна цінність). Мотиваційна віртуальна особистість має на меті компенсаторну функцію. Так, К. Янг, С. Таркл, Дж. Семпсі в своїх роботах зазначили, що дана «особистість» створюється як «для себе», реалізуючи ідеальне «Я» або деструктивні тенденції користувача, так і «для інших», щоби справити певне враження на оточуючих [206, 193]. З точки зору С. Таркла можливість експериментувати з власною ідентичністю та програвання різних соціальних ролей може бути розглянуто як психологічний тренінг. Такий прояв самопрезентації є особливо важливим для користувачів, які переживають через свої реальні або уявні недоліки, що в значній мірі затрудняють спілкування (сором'язливість, дисморфофобія, дефекти мовлення, порушення сенсомоторної сфери). Пошукова віртуальна особистість створюється для розширення вже існуючих можливостей реальної соціалізації, отримання нового досвіду. А. Є. Жичкіна вважає, що створення «віртуальної особистості» не представляє собою компенсаторний потяг подолання об'єктивних чи суб'єктивних труднощів реального спілкування, що доволі часто не співвідноситься ні з ідеальним, ні з реальним «Я» [28].

На думку Т. Ю. Виноградової, віртуальна комунікація має ряд специфічних рис. По-перше, своєрідність протікання процесів

міжособистісної перцепції в умовах відсутності невербальної інформації. Як правило, на уявлення про співрозмовника значно впливають механізми стереотипізації та ідентифікації, а також установка як очікування бажаних якостей у партнері. По-друге, труднощі емоційного компонента спілкування, в той же час стійке прагнення до емоційного наповнення тексту, яке виражається в створенні спеціальних значків для позначення емоцій або в описі емоцій словами. По-третє, як зазначалося вище — анонімність. Незважаючи на те, що іноді можливо отримати деякі відомості анкетного характеру і навіть фотографію співрозмовника, вони недостатні для реального та адекватного сприйняття особистості. Людина в мережі може часто проявляти більшу свободу висловлювань і вчинків (іноді образи, нецензурні вирази, сексуальні домагання), оскільки ризик викриття і особистої негативної оцінки навколишніми мінімальний. По-четверте, спостерігається прагнення до нетипової, ненормативної поведінки. Останньою особливістю є добровільність і бажаність контактів. Користувач добровільно зав'язує контакти чи йде від них, а також може перервати їх у будь-який момент [10].

М. Морріс виділив чотири категорії комунікації онлайн:

- 1) асинхронна комунікація «віч - на - віч» (електронні листи);
- 2) асинхронна комунікація «багатьох з багатьма» (Facebook);
- 3) синхронна комунікація «віч - на - віч», «один та декілька», «один з декількома» побудована навколо конкретної теми (форуми, чати);
- 4) асинхронна комунікація, де користувач намагається знайти сайт для отримання конкретної інформації, не виключена комунікація «багатьох з одним», «віч - на - віч», «один з багатьма» (інформаційні портали) [168].

Як відомо, у пізньому підлітковому та юнацькому віці спостерігається найбільший потяг до отримання схвалення зі сторони однолітків або значимої для цієї вікової категорії соціальної групи, що в свою чергу впливають на уявлення про соціальні ролі та моральні цінності. Віртуальне середовище дозволяє користувачам реалізувати програвання важких для них

ролей. У «проживанні» цієї ролі юний користувач відчуває необхідність, щоб або прийняти, або відкинути ті цінності, установки та ідеали, які ця роль має на увазі. Тим більше, така особливість інтернет-середовища як анонімність створює всі передумови для такого рольового експериментування [50, с. 42].

Ведення особистих блогів, оформлення профілів допомагає підліткам та юнакам стати частиною певних віртуальних товариств, самореалізуватися та утвердитися в очах однолітків за умови популярності власного акаунту. Соціальні мережі можуть сприяти спілкуванню та емоційній підтримці між користувачами. Завдяки своїй можливості об'єднувати людей по всьому світу, соціальні мережі потенційно можуть мати позитивний вплив на психічне здоров'я. Однак, існують певні ризики, які можуть призвести до серйозних проблем в сфері психічного, психологічного здоров'я та благополуччя підлітків та юнаків.

Н. М. Казнова виділила дві групи мотивів спілкування в блогах. До першої групи відноситься свідома втеча від реального спілкування, тобто спроба реалізації свого ідеального «Я» або відхід від бар'єрів, норм та правил реального спілкування. Друга група відображає бажання отримати новий досвід, поекспериментувати з ідентичністю з метою самопізнання, пошуку істинного «Я» або виклику іншим учасникам інтернет - комунікації [35].

Надмірне та проблемне використання соціальних мереж пов'язане з рядом потенційних негативних наслідків для психологічного благополуччя підлітків та юнаків. Серед яких найчастіше зустрічаються: зловживання психоактивними речовинами, гіперактивний розлад з дефіцитом уваги, самотність, депресія та погані навички спілкування. Крім того виділяють декілька груп онлайн-ризиків, з якими часто стикаються юні користувачі: контентні, комунікаційні, споживчі та технічні. Молоде покоління найчастіше зустрічають контентні ризики — тексти, фото-, відео- та аудіоресурси, які містять протизаконну, неетичну та шкідливу інформацію, яка може зустрічатися на будь-яких відвідуваних сторінках: соціальних мережах, блогах, торрент-сайтах, для розміщення відеофайлів, персональних

сайтах і т.д. Типовим контентом, з яким стикаються користувачі є: насильство, агресія, сцени еротики і порнографії, нецензурна лексика, ненависницький контент, інформація, що розпалює расову ненависть, пропаганда суїциду, азартних ігор, алкоголю, наркотичних речовин [90]. Комунікаційні ризики проявляються у вигляді кібербулінгу, незаконних контактів (грумінг, сексуальні домагання), знайомств в інтернеті та наступної зустрічі з онлайн-знайомими в реальному житті. Технічні ризики представляють собою загрози пошкодження програмного забезпечення комп'ютера або інших гаджетів, на яких збережена важлива інформація, порушення конфіденційності або викрадення персональної інформації за допомогою шкідливих програм.

Багато досліджень вказують на наявність зв'язку між використанням соцмереж та компульсивною поведінкою. Молоде покоління зазнає занепокоєння, коли не може отримати доступ до повідомлень у соцмережах, що в свою чергу призводить до розвитку фантомного вібраційного синдрому [182].

Дослідження показують, що підлітки та юнаки, які є активними користувачами, що проводять більше двох годин у соцмережах, частіше скаржаться на психічне здоров'я, включаючи психологічні розлади (прояви тривоги та депресії) [186]. Деякі користувачі цього вікового діапазону у зв'язку з індивідуальними особливостями можуть бути більш вразливими до розвитку симптомів інтернет залежності, що включають психологічні прояви та розлади, зокрема депресію, синдром дефіциту уваги та гіперактивності [204].

Р. Каур, Х. Башир дослідили як позитивні, так і негативні ефекти соцмереж на психічне здоров'я підлітків та юнаків. Серед позитивних факторів впливу виділили: соціалізацію, підвищення комунікації, можливості навчання та доступ до медичної інформації. Негативні ж аспекти включають депресію, онлайн-домагання, кібербулінг, секстінг, втомлюваність, стрес, подавлення емоційних та інтелектуальних здібностей [150].

Відомо, що деякі юні користувачі з проблемами самооцінки та відсутністю стійких контактів у житті, створюють акаунти вигаданих осіб, приховують власний вік, стать та будь-який інший аспект ідентичності. Таким чином вони отримують можливість втечі від «реального» суспільства та проявляти себе в віртуальному просторі, де можуть заручитися підтримкою однодумців. Така поведінка допомагає позбавитися від відчуття самотності, але по суті не вирішує актуальної проблеми.

Поняття «страх щось упустити» є новим, але швидко розповсюджується в зарубіжній науці у зв'язку зі збільшенням популярності соціальних мереж. Цей термін використовують для опису стану занепокоєння, що соціальні події відбуваються без участі користувача. Внаслідок чого людина відчуває необхідність постійно слідкувати за тим, що роблять інші. Даний феномен асоціюється з низьким настроєм та зниженням задоволеності життям [177].

Підлітки та юнаки часто звертаються до соцмереж в якості засобів емоційної підтримки для попередження та вирішення проблем психічного здоров'я. Бесіди в яких можуть бути значною підтримкою для подолання психологічних проблем, особливо в ті моменти, коли немає з ким поділитися в реальному житті [122]. Високий рівень залученості у соцмережі асоційований з низьким рівнем соціальної самотності, але при цьому підвищений рівень емоційної самотності. Це вказує на те, що взаємодія онлайн допомагає задовольнити потребу людини у соціальному контакті та дружбі, однак такий вид спілкування нездатний задовольнити потребу у емоційному зв'язку та особистісно-інтимних відносинах.

Соціальні мережі можуть виступати як ефективна платформа для позитивного самовираження, дозволяючи пропонувати свої кращі якості. Це проявляється персоналізацією свого акаунту таким чином, щоби виразити ким користувачі є та як ідентифікують себе з навколишнім світом. Соціальні мережі дозволяють ділитися творчим контентом, виражати та ділитися своїми інтересами, захопленнями та хобі з іншими користувачами. Завдяки

можливостям «лайкати» та «фоловити» сторінки, групи та окремі співтовариства, підлітки можуть створити так званий «каталог ідентичності», який презентує їхню особистість. Необхідно відмітити, що не зважаючи на те, що соціальні мережі допомагають виразити свою індивідуальність, це може призвести до негативного зворотного зв'язку, в тому числі до кібербулінгу.

А. Гонзалез та Дж. Хенкок у 2011 році спростували положення, що демонстрація власної інформації онлайн через розходження індивідуальних та соціальних стандартів призводить до зниження самооцінки. Соціальні мережі створюють сприятливі умови для «керування враженнями». Отже, перегляд та редагування власної інформації та профілю у соцмережах можуть прогнозувати підвищення самооцінки [129].

Соціальні мережі в значній мірі продовжують змінювати характер спілкування між індивідами та трансформувати взаємовідносини. Дослідження С. Таркла показало, що нові технології та соцмережі призводять до формування нових, нездорових відносин між батьками, дітьми, друзями та іншими. Такі зміни призводять також до негативних наслідків у розумінні спільноти, недоторканності приватного життя та близькості [193].

Однією із значних проблем соцмереж є поняття «друзі». В реальному житті друзі — це люди, з якими близькі, довірливі та особистісно-інтимні взаємовідносини. У соціальних ж мережах користувачі схильні додавати до цього списку будь-кого зі знайомих або незнайомих людей, які їм подобаються. Дослідники Т. Поллет, С. Робертс та Р. Дунбар виявили, що підвищений час проведення у соцмережах з великою кількістю «друзів» онлайн не призводить до більш близького спілкування віч-на-віч. Соціальні мережі підтримують можливість дружби на відстані, саме тому на думку Н. Кларка, С. Лі та Л. Бойера, більшість підлітків не потребують близьких взаємин з реальним колом спілкування. До того ж, надання переваги онлайн спілкуванню та великій кількості «друзів» асоційовані з високим рівнем соціальної самотності в офлайн-просторі.

Отже, популярність спілкування в соцмережах поширюється стрімкими темпами серед підлітків та юнаків і як непарадоксально теперішнє молоде покоління більш самотнє на відміну від інших вікових груп. В даному контексті самотність розглядається як розходження між бажаним та реальним рівнем соціальних контактів. Безконтрольне, негігієнічне та нав'язливе використання соцмереж посилює самотність [203].

Як зазначалося вище, предметом даної дисертаційної роботи є вплив використання соціальних мереж та поведінки в онлайн-просторі на психологічне благополуччя підлітків та юнаків. Проведений огляд та аналіз літератури довів, що більшість існуючих досліджень демонструють складний зв'язок використання соціальних мереж та психологічного благополуччя. Дана закономірність обумовлена рядом факторів, до яких відносяться: кількість «друзів», рівень підтримки онлайн-друзів, самотність, депресія та самооцінка. Використання соцмереж впливає на зниження двох компонентів психологічного благополуччя: поточний стан та задоволеність життям в цілому.

Проаналізувавши вивчену літературу можна систематизувати погляди різних вчених на проблему комунікації юних користувачів в інтернеті (рис.1.1.).



Рис. 1.1. Ілюстрація впливу соцмереж на психологічний стан юних користувачів

Дослідники встановили, що активне використання соціальних мереж стосується поведінки в інтернеті, яка сприяє «безпосередньому обміну» між користувачами. Така поведінка включає: «лайки», коментування, обмін повідомленнями та інші форми спілкування з іншими користувачами [196]. На відміну від цього, ряд досліджень визначає пасивне використання як моніторинг інших без безпосереднього залучення. Ці моделі використання також були визначені дослідниками в цій галузі під іншими іменами. Бьорк і Краут визначають активне використання як «складене спілкування» [106], тоді як Осатуї називає пасивне використання «приховуванням» [173]. Незважаючи на те, що є суттєві дослідження, що аналізують вплив даної поведінки використання соцмереж на психологічний стан користувачів, в психологічній науці відсутня чітка та універсальна кількісна одиниця виміру для збору цих даних.

Вплив віртуальної комунікації на соціальне життя та психологічне благополуччя залежить від моделей спілкування. Величезний обсяг зв'язку підтримується за допомогою смартфонів, які забезпечують цілодобовий доступ до соціальних мереж, обміну миттєвими повідомленнями та зображеннями / відео / аудіо додатками. За Д. Канеманом міжособистісні відносини є одними з найсильніших прогностичних факторів психологічного благополуччя, отже зміна патернів поведінки в мережі має значний вплив на задоволеність життям в цілому. Р. Гросс стверджує, що спілкування в мережі може використовуватися як для покращення вже існуючих офлайнових взаємин, так і для уникнення відчуття самотності. Однак, спілкування в мережі має ряд негативних чинників, таких як залякування в інтернеті та інтернет-примус. Результати впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молодих користувачів можуть відрізнятися залежно від особистісних рис та часу проведеного онлайн. Таким чином, частина користувачів мають позитивний ефект на рівень благополуччя, в той час як інші потерпають від шкідливих наслідків [125]. Крім того, віддання переваги віртуальному спілкуванню може погіршити якість особистої взаємодії, що призведе до ще одного потенційного негативного впливу на психологічне благополуччя. Орбен А. у своєму дослідженні виявив невелику негативну кореляцію між використанням цифрових технологій та психологічним благополуччям юнаків. Однак, незрозуміло чи це являє собою чіткий причинно-наслідковий зв'язок або асоціацію, що обумовлена додатковими факторами [172].

Моделі пасивного та активного використання Facebook можна поділити на три категорії: активне соціальне використання, активне несоціальне використання та пасивне використання. Активне соціальне використання — це пряме письмове спілкування між користувачем та його друзями, таке як коментарі та написання повідомлень на стіні. Активне несоціальне використання являє собою пряме спілкування, де не включено письмовий контент, такий як «лайки» та відповіді на події. Нарешті, пасивне

використання — це використання Facebook, де користувачі споживають контент, але не взаємодіють з іншими на сайті [127].

Важливим є питання вивчення зв'язку проведення часу онлайн та психологічного благополуччя юнаків під час всесвітньої пандемії коронавірусу. З одного боку, соціальні мережі є одним із головних та безпечних засобів спілкування з друзями та родиною, що може стати джерелом соціальної підтримки [164]. З іншого боку, дослідження до пандемії встановили зв'язок між надмірним використанням соціальних мереж юнаками та низьким рівнем психологічного благополуччя. Найбільш поширеними проявами зниження психологічного благополуччя є: ознаки депресії [145], ризикованої поведінки [195] та порушення іміджу власного тіла [185]. Дослідники встановили, що посилення почуття самотності та ізоляції передбачало високий рівень тривожності та надмірного використання соціальних мереж. Спрощений та тривалий доступ до соціальних мереж став звичайною реакцією особистості залишатися на зв'язку під час карантину. Однак, це рішення може відображати страх перед невідомим через пандемію. Надмірне використання соціальних мереж, на думку авторів, є стратегією подолання почуття самотності. Однак, у деяких випадках це може представляти неадаптивну стратегію, що підсилює тривогу самотніх людей у конкретних обставинах пандемії [103].

Таким чином, дослідження впливу соцмереж на психологічне благополуччя осіб юнацького віку під час прогресування пандемії COVID-19 є актуальним та вкрай важливим.

Висновки до першого розділу

Проведений аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення психологічного благополуччя підлітків та юнаків у зв'язку з поведінкою в соцмережах дозволив дійти наступних висновків.

Психологічне благополуччя має велике значення для становлення особистості у пізньому підлітковому та юнацькому віці, та залежить від багатьох факторів, у наш час особливо від якості взаємодії з кіберпростором.

Пізній підлітковий та юнацький періоди є важливими в становленні самосвідомості, на яку в значній мірі впливають патерни та механізми спілкування. З розвитком соцмереж, значно підвищується час проведення молодим поколінням онлайн. Це призводить до подальшого зменшення долі міжособистісного спілкування як в сімейному колі, так і більш широкому соціальному середовищі. Соцмережі дозволяють окремій особі взаємодіяти з великою кількістю людей, однак вони є незначними та не можуть замінити реальне інтимно-особистісне спілкування. У процесі становлення самосвідомості підлітки та юнаки починають усвідомлювати та створювати свою індивідуальність, знаходити своє місце в процесі міжособистісного спілкування, в якому неповторність людини у соціальних мережах обертається до неї відбитим у «дзеркалі» інших свідомостей образом її «Я». Внаслідок надмірної кіберсоціалізації та збільшення часу проведення в мережі доцільним є питання співвідношення реального «Я» з віртуальною особистістю.

Протиріччя та неповнота досліджень щодо впливу активної чи пасивної поведінки у соцмережах на психологічне благополуччя та формування онлайн залежності може бути пояснена наступними причинами. По-перше, ситуація з соціальними мережами досить мінлива, оскільки існуючі дуже часто доповнюються новими функціями або на ринок виходять нові, внаслідок чого інтерес до них зростає. По-друге, існуючі нормативи та діагностичні інструментарії мають різні критерії оцінки наявності залежності

чи розладу, що в свою чергу стимулює ще більший розрив у ступені розробленості проблеми. Отже, важливим є досягнення прогресу у вивченні впливу соцмереж на психологічне благополуччя шляхом створення та валідизації діагностичного інструментарію на основі загальноприйнятих критеріїв оцінки.

Більша частина досліджень спрямована саме на негативні наслідки від використання соцмереж, не враховуючи зовнішні або внутрішні фактори життя користувачів. Наприклад, цілком можливо, що люди з деякими порушеннями в особистому житті (які досить часто невиявлені) проводять значно більше часу в соціальних мережах порівняно з загальним населенням, оскільки опосередковане спілкування дозволяє їм бути більш успішними в суспільстві. Ці особи, якщо вони будуть включені в дослідження, могли би, ймовірно, вплинути на результати досліджень самооцінки, депресії, залежності тощо.

Таким чином, можна констатувати, що в наш час соціальні мережі викликали суттєві зміни у способі спілкування та взаємодії людей. Однак, неясно, чи можуть деякі з цих змін впливати на нормативи людської поведінки та викликати психічні розлади, тому необхідним є подальше дослідження цієї області з метою визначення та опису потенційних зв'язків між віртуальною комунікацією та порушеннями психологічного благополуччя.

Основні положення розділу відображені у наступних публікаціях:

1. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник ОНУ: Психологія*. 2018. Т. 23, 2 (48). С. 58-66.
2. Коброслі А. Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 194-203.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОВЕДІНКОВИХ ПАТЕРНІВ КОРИСТУВАЧІВ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Методологічні засади емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя користувачів

З метою детального розуміння подальшої організації дослідження в якості основи було розглянуто низку методологічних підходів.

Методологія представляє собою систематичний, теоретичний аналіз методів, що застосовуються в певній галузі дослідження. Вона включає теоретичний аналіз сукупності методів та принципів, пов'язаних із галуззю знань. Зазвичай охоплює такі поняття, як парадигма, теоретична модель та кількісні чи якісні методи [144].

Вивчення психологічного благополуччя в контексті віртуальної комунікації базувалося на засадах **холістичного підходу**. Проблема психологічного благополуччя цікавила вчених ще з античності, що відображено в першому розділі дисертації. В даному підрозділі ми розглянемо дослідження, що проводилися наприкінці 90-х років минулого століття та у наш час. Так, вчені Д. Гермон, Р. Хазлер та ін. зазначали, що для благополуччя людини важливими є не лише фізична складова, а й емоційна та соціальна. Дж. Уітмер, Дж. Майєрс, Т. Свіні у 1993 році об'єднали багато концепцій благополуччя в єдину модель. Оригінальна модель включала в себе 16 факторів, які в подальшому категоризували у п'ять основних життєвих завдань у відповідності до особистісної теорії А. Адлера: духовність; саморегуляція; робота, відпочинок та дозвілля; дружба; любов.

О. Лайтсі дослідив міцний зв'язок між саморегуляцією та психологічним благополуччям.

Позитивна психологія (М. Селігман, М. Аргайл, К. Ріфф, Е. Десі, Р. Райан) розглядає психологічне благополуччя як деяке поєднання позитивних афективних станів, таких як щастя (гедоністична перспектива) та функціонування з оптимальною ефективністю в індивідуальному і соціальному житті (евдемоністична перспектива).

Благополуччя є нерозривним з соціальною підтримкою. Проведені М. Аргайлом та Де Невом дослідження показали зв'язок благополуччя з відчуттям приналежності, яке в наш час дають соціальні мережі [1].

Для грамотної організації емпіричного дослідження застосували загальнонаукові принципи дослідження **психології взаємодії особистостей у віртуальному просторі**, зокрема системність, детермінізм та єдність емпіричного з теоретичним. Більшою мірою дослідження присвячені онлайн-спілкуванню проводяться за кордоном. Отримані дані різних вчених носять досить суперечливий характер. Наприклад, можливість ділитися новою інформацією з іншими має позитивний вплив на психічне здоров'я, підвищуючи самооцінку та відчуття єдності з товариством [196].

Однак, приватна та публічна активність в соцмережах може мати абсолютно різний вплив на психічний стан. Дослідження Е. Фрісона та С. Еггермонта показало, що приватний обмін повідомленнями має позитивний ефект, а публічне пасивне використання Facebook значно погіршує настрій користувачів, створюючи концепцію спостереження за чужим життям без обміну інформації [124]. Сучасна література дозволяє зробити припущення, що Facebook переважно використовується в пасивний спосіб, що може викликати соціальне порівняння, посилити тривожність та депресивні симптоми [95].

Теорія залученості в соціальні мережі. Дане питання розглянемо з точки зору філософії на прикладі теорій: самопрезентації І. Гофмана,

соціального капіталу П. Бурдьє, екзистенціалізму Ж.-П. Сартра та феноменології М. Гайдеггера.

Взаємодія в інтернеті базується на принципах презентації, організованості та інструментальності, що складає теорію комунікативної дії. Пов'язаність соціальних мереж з теорією І. Гофмана пояснюється тим, що людина презентує на онлайн-платформі свій образ віртуально, при цьому є раціональним спостерігачем власних дій відірваним від світу. Самопрезентація — це те, як ми об'єктивно постаємо перед іншими. Інші сформують думку про нас через перцептивну раціональність. Інші сприймаються по черзі через свої зовнішні об'єктивні якості та зовнішній вигляд. «Інші» — це не те саме, що «ми». Теорія Гофмана схиляється до інструменталізму через концепцію «руху», що описана в його книзі «Стратегічна взаємодія» [128]. Стратегічна взаємодія заснована на теорії ігор. Існують «ігрові ситуації», коли людина може впливати на своє власне рішення, знаючи, що інші гравці, ймовірно, намагаються заздалегідь відмовитись від її рішення. Інтернет-ідентичність людей є більш образною, ніж їх справжнє «Я» [174]. Молоді люди прагнуть полегшити своє життя, яке вони сприймають як складне [158]. Це вдосконалення віртуальної самості в соцмережах пов'язане з роботою Гофмана. Наша присутність у соціальних мережах налаштована на аудиторію [114].

Соціальний капітал визначається як сукупність ресурсів, пов'язаних із володінням міцною мережею відносин взаємного знайомства та визнання, або, іншими словами, з членством у групі. Цей капітал забезпечує кожному зі своїх членів резерв колективного капіталу, «довірений», який дає їм право на кредит [102]. Поняття габітусу (успадковані диспозиції) має силу відштовхувати інтерпретації в термінах «раціонального вибору». Однак статус інших залишається в інструменталізмі. Теорія Бурдьє є єдиною теорією, яка здатна проаналізувати не лише користування соцмережами на презентаційному, так і на індивідуальному рівнях, а також продемонструвати як індивідуальна поведінка відтворює структуру через концепцію габітусу.

Через вплив зовнішнього світу на наші дії, концепція габітусу може розглядатися як наближення «внутрішньої миролюбності». Бурдьє стверджує, що на всі наші дії впливають контекстуальні фактори, такі як рівень освіти чи соціальне походження, навіть судження про смак. Хоча погляд на світ, що надається теорією Бурдьє, включає наближення внутрішньої миролюбності через габітус, він зберігає інструментальну точку зору щодо інших людей через концепцію «стратегічного кроку». Інструментальні дії орієнтовані на успіх та відбуваються в несоціальному світі, де ми «використовуємо» інших; це стосується дистантизації.

Соціальний капітал в інтернеті відрізняється від реального через широке коло людей, з якими можна взаємодіяти цілодобово [119]. Онлайн капітал можна розглядати як підмножину соціального капіталу.

Зв'язок між соціальним капіталом та габітусом полягає в тому, що існування мережі зв'язку повинно підтримуватися для отримання вигод. Відтворення соціального капіталу передбачає постійну товариськість, пов'язану з обмінами. Тому, хоча теорія Гофмана у самопрезентації посилається на раціональність, соціальний капітал Бурдьє рухається до внутрішньосвітовості через історичний вимір поняття «габітус».

Комунікативна дія орієнтована не на успіх, а на розуміння; світ розглядається як соціальний, тому стан інших є засобом для взаєморозуміння, що відповідає теорії буття М. Гайдеггера. За словами філософа, наше буття у світі може характеризуватися зацікавленістю та турботою про інших.

Деякі емпіричні дослідження показали, що соцмережі можуть бути пов'язані зі «спільним світом» Гайдеггера, наприклад, з приводу зв'язків або приналежності [142]. Людей приваблюють соцмережі через досвід, пов'язаний з іншими користувачами. Соцмережі сприяють вираженню ідентичності та товариськості у взаєморозумілій та критичній формі.

Теорія комунікативної дії широко застосовується на рівні організації або на рівні суспільства, її актуальність на рівні індивіда є сумнівною. З

іншого боку, теорію «співіснування» застосовують на всіх рівнях, включаючи індивідуальний рівень. Відповідність цьому можна знайти в концепції Ж.-П. Сартра, яка є значенням, яке ми надаємо своєму життю. Дійсно, описуючи конкретні стосунки з іншими, Сартр стверджує, що інші входять до нашого так званого «екзистенційного проекту», що узгоджується з «буттям» Гайдеггера. Сартр стверджує, що «екзистенційний проект» — це рішення, яке кожен з нас приймає рано чи пізно. Це рішення спирається на концепцію свободи, яка пов'язана з раціоналізмом Декарта. Роль соцмереж у розвитку міжособистісних стосунків серед молоді може бути зрозуміла як продовження щоденного проекту єднання «Я» та «себе» віртуального. Молоді люди використовують соцмережі для експериментування або пошуку підтримки за різними аспектами своєї ідентичності, включаючи сексуальні, культурні чи етнічні особливості. Соцмережі можуть також використовуватися як платформа для заяви про свою на етичну чи культурну ідентичність [136].

Теорія інтернет-залежності також стала основою дисертаційного дослідження. Янг виділив 5 типів інтернет-залежності: 1) комп'ютерна залежність, зокрема від ігор; 2) інформаційне перенавантаження (залежність від веб-серфінгу); 3) інтернет-компульсії (онлайн-гемблінг або онлайн-шопоголізм); 4) кіберсексуальна залежність; 5) залежність від кібервідносин). Залежність від соціальних мереж підпадає під останню категорію, оскільки їх мета — об'єднувати людей та підтримувати відносини [206].

З точки зору **медичної психології** ми будемо досліджувати соціально-мережевий розлад, оскільки присутні такі критерії як нехтування особистим життям, психічна стурбованість, ескапізм, зміни настрою, толерантність, приховування залежної поведінки. У юних користувачів компульсивна перевірка соцмереж пов'язана зі страхом щось упустити (англ. FOMO — fear of missing out).

Таким чином, надмірне та проблемне використання соціальних мереж пов'язане з рядом потенційних негативних наслідків для психологічного благополуччя підлітків.

2.2. Програма та організація емпіричного дослідження

Організація проведення дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя юних користувачів базувалась на таких загальнонаукових підходах:

- I. Принципі системності, що полягає у розгляді об'єкта дослідження як деякої цілісності, яка володіє внутрішньою структурою, складом та взаємозв'язком елементів. Отже, в рамках системного підходу розглядається не лише поняття психологічного благополуччя, але і його зв'язок з різноманітними особистісними та соціальними характеристиками, досліджуються об'єктивні та суб'єктивні фактори.
- II. Принципі операціоналізації та формалізації, що проявляється в уточненні досліджуваного об'єкту, в однозначності використовуваних понять та правил збору первинної інформації, в розробці планів експерименту та організації його проведення.
- III. Підвищенні надійності та валідності досліджень, що реалізується за рахунок контролю за достовірністю інформації, що збирається. З цією метою нами було проведено пілотажне дослідження на виборці з 60 осіб.
- IV. використання сучасних математичних методів обробки даних [69].

Теоретичний аналіз дозволив виявити, що оскільки в процесі становлення самосвідомості особи пізнього підліткового та юнацького віку усвідомлюють та формують свою індивідуальність, знаходять себе в процесі міжособистісного спілкування. Віртуальна комунікація потенціє віддзеркалення власної самобутності через призму відносин та поглядів інших користувачів. Проблема співіснування реального «Я» з віртуальною особистістю, вплив онлайн-спілкування на психологічне благополуччя юних користувачів зумовили програму дисертаційного дослідження.

Метою нашого дослідження є виявити взаємозв'язок порушення психологічного стану юних користувачів з перебуванням в соціальних мережах, зокрема з пасивним патерном використання.

Програму нашого дослідження, спрямованого на визначення впливу поведінкових патернів користувачів соціальних мереж на їх психологічне благополуччя склали: контент-аналіз та діагностичні методики (див. підрозділ 2.3.).

Емпіричне дослідження взаємозв'язку змін з боку психологічного благополуччя внаслідок використання соціальних мереж проводилось у декілька етапів.

На першому етапі (2017-2018 р.) було розроблено проблему дослідження, сформовані завдання, обрано психодіагностичний інструментарій та контингент дослідження. Зокрема, нами розроблена анкета, що включає ряд закритих та напіввідкритих питань, які дозволяють зробити висновки про стан основних аспектів використання соціальних мереж у життєдіяльності користувачів.

Другий етап (2017-2018 р.) передбачав збір емпіричних даних. Нами було проведене пілотажне дослідження з метою обґрунтування батареї тестів, зокрема її патогномічності та достовірності. Проаналізувавши за допомогою методів математичної статистики результати вибірки у 60 досліджуваних, було прийнято рішення виключити з подальшого дослідження частину соціальної анкети «Емоційний фон» та шкалу благополуччя ВООЗ, оскільки отримані результати не мали значущого внеску до інтерпретації даних.

Третій етап (2018-2020 р.) передбачав проведення основного дослідження з метою визначити специфіку впливу соціальних мереж на психологічний стан користувачів. З цією метою було проведено психометричну адаптацію психодіагностичних методик для української вибірки, зокрема: шкали психологічного благополуччя Варвік-Едінбург та соціально-мережевого розладу. У дослідженні прийняли участь 202 особи. Було проведено інтерв'ю з досліджуваними для більш детального вивчення

їх відношення до соціальних мереж. Відповідно з обраними методиками були встановлені індивідуальні особливості користувачів, які мають безпосередній вплив на характер користування додатками соцмереж та проведення часу онлайн. На даному етапі були проаналізовані та опрацьовані результати дослідницької роботи за допомогою методів математичної статистики за узгодженістю використаних психодіагностичних інструментів. Отримані результати дозволили встановити взаємозв'язок між надмірною залученістю в соцмережі, пасивним використанням та негативними наслідками для психологічного благополуччя юних користувачів.

Четвертий етап (2020 р.) полягав у встановленні особливостей психологічного благополуччя користувачів та використання соціальних мереж в умовах вимушеної самоізоляції. З метою проведення дослідження була розроблена спеціальна соціальна анкета та застосовані наступні методики: шкала соціально-мережевого розладу, шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург та опитувальник для визначення глибини переживання самотності. На цьому етапі прийняли участь 254 особи.

2.3. Соціально-демографічна структура вибірки та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Для дослідження репрезентативною вибіркою стали особи у віці від 15 до 21 року, що охоплюють пізній підлітковий та юнацький вікові періоди. Саме представники цієї вікової групи є найактивнішими користувачами різноманітних додатків соціальних мереж. Описані вище результати досліджень продемонстрували, що користувачі цього вікового діапазону є найбільш вразливими до впливу різноманітного контенту та специфіки взаємодії з іншими на психологічний стан.

Усього в дослідженні прийняли участь 516 досліджуваних. Емпірична частина дисертаційного дослідження проводилася на базі КЗ «Одеського

обласного базового медичного фахового коледжу», Одеського національного університету імені І. І. Мечникова та за допомогою Google Forms, Survey Monkey у період з грудня 2017 року по травень 2020 року.

Анкета дослідження містила пункти, спрямовані на визначення базових соціально-демографічних характеристик та особливостей використання соцмереж юними користувачами: «Вік», «Стать», «Взаємовідносини та комфорт в родині», «Стаж використання соцмереж», «Коло спілкування», «Втеча від проблем у соціальні мережі», «Кількість соцмереж», «Час, проведений в соціальних мережах на добу», «Труднощі виходу з соцмереж», «Провідна діяльність у соцмережах», «Віддання переваги віртуальному спілкуванню у порівнянні з реальним», «Порушення сну», «Емоційний фон». Додатково були введені пункти для оцінки стану досліджуваних у зв'язку з вимушеною самоізоляцією через COVID-19: «Збільшення долі онлайн-спілкування», «Зміна поведінки», «Самопочуття у зв'язку з карантинном», «Характер думок у зв'язку з ізоляцією», «Частота страху, пов'язаного з коронавірусом», «Частота використання соцмереж для відволікання», «Зміни сну».

Отже, середній вік складає $17,92 \pm 3,003$ років. Статевий склад вибірки представлений на 78,8 % ($n = 406$) дівчатами та 21,2 % ($n = 110$) хлопцями.

Освітній рівень досліджуваних наступний: 26,4 % ($n = 160$) неповна середня освіта (9 класів); 29,5 % ($n = 179$) середня загальна (11 класів); 22,6% ($n = 137$) середня спеціальна (коледж, технікум, училище); 6,4 % ($n = 39$) бакалавр (рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Графічне представлення освітнього рівня юних користувачів

Проаналізувавши отримані результати, стало відомо, що середній стаж використання соціальних мереж серед юних користувачів складає $7,14 \pm 2,549$ років.

Середній час, проведений у соцмережах складає більше 4-х годин на добу ($2,93 \pm 1,007$). Детальна ілюстрація продемонстрована на рис. 2.2.

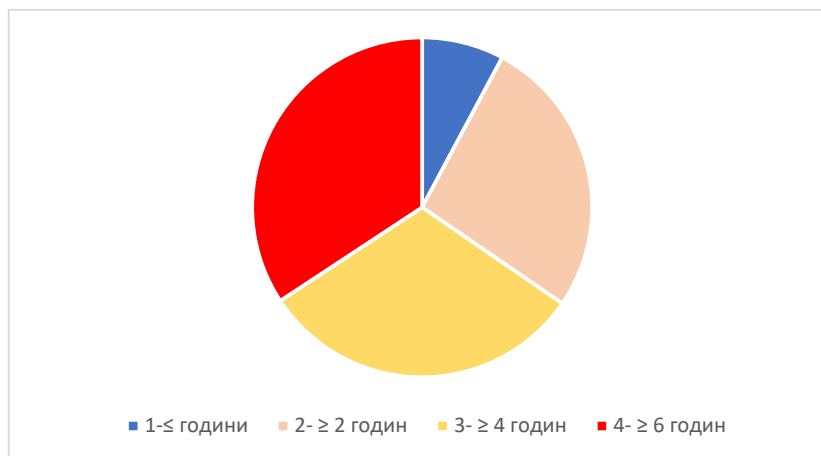


Рис. 2.2. Час, проведений юними користувачами в соцмережах

При збільшенні тривалості онлайн-сеансів підлітки та юнаки стають більш вразливими до негативних наслідків для психологічного благополуччя. Тригерами можуть стати як внутрішні переживання щодо якості контенту, очікування позитивного фідбеку, так і зовнішні фактори (кібербулінг, включення до шкідливих челенджів, небезпечних ігор). Більш детально отримані результати проінтерпретовані у Розділі 3.

Психодіагностичний інструментарій для вивчення специфіки впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя користувачів наведений нижче у тексті дисертаційного дослідження.

Діагностичний опитувальник для визначення виду самотності, розроблений С. Г. Корчагіною. Опитувальник містить 30 запитань та дихотомічну шкалу відповідей. Метою даного інструменту є визначити глибину переживання самотності та визначити її вид:

1. Стан самотності;
2. Дифузна самотність;
3. Відчуждаюча самотність;
4. Дисоційована самотність [49, с.125].

Діагностичний опитувальник «Самотність» містить 12 пунктів, в кожному з яких застосовувалася чотирьохмірна оцінна шкала: завжди, часто, іноді, ніколи. Метою є визначити глибину самотності [49]. Даний варіант був використаний для дослідження переживання самотності в період карантину у зв'язку з COVID-19.

Експрес-опитувальник для визначення стресу (К. Шрайнер) спрямований на вивчення актуальності проблеми стресу, наявності особистих способів саморегуляції та емоційної лабільності у стресових ситуаціях. Ця методика була обрана з метою визначення наступних змін психологічного стану внаслідок стресу:

- в емоційній сфері (відчуття емоційного підйому або, навпаки, загострення тривоги, апатії, депресії, емоційного дискомфорту);
- в когнітивній сфері (сприйняття загрози, небезпеки);
- в мотиваційній сфері (мобілізація сил або, навпаки, капітуляція, втрата інтересів);
- поведінковій сфері (зміна активності, звичних темпів діяльності) [88].

Фрайбургський особистісний опитувальник (Das Freiburger Persönlichkeitsinventar, Freiburg Personality Inventory, FPI), форма В — особистісний опитувальник, створений головним чином для прикладних досліджень з діагностики станів та властивостей особистості, які мають першочергове значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки. Опитувальник розроблений німецькими психологами Й. Фаренбергом, Г. Зелгом, Р. Гампелом у 1963 році.

Даний діагностичний інструментарій дозволяє побудувати психологічний профіль досліджуваних за наступними шкалами:

- Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості.
- Шкала II (спонтанна агресивність) дозволяє виявити та оцінити психопатизацію інтротенсивного типу.
- Шкала III (депресивність) дає можливість діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому.
- Шкала IV (драгівливість) дозволяє робити висновок про емоційну стійкість.
- Шкала V (товариськість) характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності.
- Шкала VI (врівноваженість) відображає стійкість до стресу.
- Шкала VII (реактивна агресивність) має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу.
- Шкала VIII (сором'язливість) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що протікає за пасивно-оборонним типом.
- Шкала IX (відкритість) дозволяє характеризувати ставлення до соціального оточення та рівень самокритичності. Оцінки за цією шкалою можуть в тій чи іншій мірі сприяти аналізу щирості відповідей обстежуваного при роботі з даними опитувальником, що відповідає шкалами брехні інших опитувальників.

- Шкала Х Є (екстраверсія – інтроверсія) дозволяє встановити індивідуально-психологічні відмінності спрямованості осіб.
- Шкала ХІ (N) (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, низькі оцінки можуть характеризувати хороше вміння володіти собою.
- Шкала ХІІ (M) (маскулінність – фемінність). Високі оцінки свідчать про протікання психічної діяльності переважно за чоловічим типом, низькі – за жіночим [123].

Психогеометричний тест С. Деллінгер спрямований на визначення типу особистості та особливостей поведінки. При інтерпретації результатів автор припускає виходити з символічного значення форми використовуваних фігур. Згідно автору, особистість нерідко описується комбінацією двох або навіть трьох форм, однак, важливо з'ясувати, яка з них є домінантною, а яка підлеглою. Теоретичною передумовою, що лежить в основі науки, яку С. Деллінгер визначає, як психогеометрія, є вчення Карла Юнга про психічні типи та уявлення про функціональну асиметрію півкуль головного мозку [116].

Шкала благополуччя ВООЗ (the WHO-5 Well-being Index) — це експрес-методика вивчення психічного самопочуття. Даний опитувальник має достатню валідність для дослідження депресії та оцінки результатів клінічних випробувань. Аналіз теорії відгуків у дослідженнях молодих та літніх людей свідчить про те, що методика має хорошу конструкційну валідність для вимірювання психологічного благополуччя у цих групах населення. Шкала благополуччя ВООЗ може використовуватися для досліджуваних з 9 років [192].

Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург (ШБВЕ) є валідним інструментом для оцінки психічного здоров'я, охоплюючи гедоністичний та евдемоністичний аспекти, задоволеність міжособистісними стосунками та позитивне функціонування. На відміну від інших широко застосовуваних методик щодо психічного здоров'я, ШБВЕ не виявила

«ефекту скляної стелі» в жодній із досліджуваних груп, що свідчить про те, що цей діагностичний інструмент може мати потенціал для дослідження загальних поліпшень психічного самопочуття населення [190] (“Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) © NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006, all rights reserved.”). Необхідним є переклад методики та її адаптація до україномовної популяції, що було реалізовано в дисертаційному дослідженні.

Шкала соціально-мережевого розладу має 2 форми: 27 та 9 тверджень. Дихотомічна шкала з 27 тверджень була розроблена для оцінки дев’яти критеріїв залежності DSM-5, таких як: стурбованість, толерантність, синдром відміни, наполегливе використання, уникаюча поведінка, проблематичне використання, обман близьких, заміна інших видів активності, та конфліктність. Кожне твердження має по три критерії. Згодом, вченими було встановлено, що скорочена шкала, що включає 9 тверджень має вище факторне навантаження для кожного критерія. Валідність критеріїв визначалася на основі міцності кореляцій з психосоціальними конструкціями, які пов’язані з нав’язливим використанням інтернету та / або використанням соціальних мереж. Дана методика має помірне співвідношення із депресією, дефіцитом уваги та частотою щоденного використання соціальних мереж, слабкими та помірними асоціаціями із самотністю та імпульсивністю. Однак, виявлено лише слабку негативну асоціацію із самооцінкою. Порівняно сильніші кореляції, виявлені щодо депресії та уваги вказують на те, що депресивний настрій та гіперактивність, неухважність більш сильно пов’язані із соціально-мережевим розладом, ніж з інтернет-адикцією. Відносно міцний зв’язок між соціально-мережевим розладом та дефіцитом уваги підтверджує занепокоєність громадськості тим, що використання соціальних мереж, зокрема, коли використовуються через смартфони (наприклад, Whatsapp), відволікає увагу підлітків від їх повсякденної діяльності та обов’язків [118]. Дана методика досить нова і не була використана у жодному україномовному та російськомовному дослідженнях. Саме тому необхідним є переклад

методики та її адаптація до україномовної популяції, що було реалізовано в дисертаційному дослідженні.

Отримані результати аналізували та інтерпретували завдяки методам математичної статистики, що реалізовувалися у програмі IBM SPSS 23.0.0.

Псядло Е. М. наголошує, що природничо-методологічна установка в психології проявляється у двох орієнтирах: 1) надійному виявленні психологічних феноменів, тобто коли сама процедура мало (наскільки це можливо) впливає на досліджувані феномени; 2) виявленні зв'язків психологічних феноменів один з одним або з подіями в соціальному світі. Саме це потенціює буття психології як надійний базис прогнозу на майбутнє та «перетворення дійсності» [72].

t-критерій Стьюдента

Для визначення достовірності відмінностей порівнюваних груп, отримане значення t-критерію Стьюдента порівнюється з граничним при $P=5\%$ -вому рівні значущості або $p \leq 0,05$, мінімально прийнятним в психології.

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Нульова гіпотеза полягає у тому, що середні значення досліджуваної змінної в групах рівні (стосовно до обробки опитувального листа, наприклад, в групі чоловіків та групі жінок).

1) Нульова гіпотеза відкидається, якщо показано, що розбіжність у значеннях середніх арифметичних двох вибіркових даних викликано не випадковими причинами, а якимось постійно діючим фактором.

2) Прийняття нульової гіпотези означає, що відмінностей у двох вибіркових даних по середній арифметичній не спостерігається.

В основі t-критерію лежать наступні припущення.

Дві групи є взаємовиключними, тобто кожне спостереження може потрапити тільки в одну з цих груп: 1. Дані отримані в результаті випадкової вибірки з генеральної сукупності (ГС) з нормальним розподілом (НР)

безперервної змінної. 2. У генеральній сукупності в обох групах однакова дисперсія безперервної змінної.

Вибрати тип t-критерію: основою для типології виступає наявність / відсутність рівності дисперсій двох порівнюваних розподілів значень (Передбачається рівність дисперсій і Рівність дисперсій НЕ передбачається): Якщо рівень значимості більше $p \geq 0,05$, приймається нульова гіпотеза про рівність середніх в підгрупах; в іншому випадку – відкидається.

1. Якщо рівень $p \leq 0,05$, то відмінності між вибірками є статистично значущими (H_0);

2. Якщо рівень $p > 0,05$, то відмінності між вибірками є статистично значущими. [64, 77].

Таблиця 2. 1.

Нульова гіпотеза

	Нульова гіпотеза вірна	Нульова гіпотеза помилкова
Нульова гіпотеза не відкидається	Правильне рішення, H_0	Помилка другого роду
Нульова гіпотеза відкидається	Помилка першого роду	Правильне рішення, H_1

Гранично допустиме значення ймовірності, при якому нульова гіпотеза відхиляється (тобто доводиться, що відмінність між двома вибірками існує), називається рівнем значущості. Рівень значущості пов'язаний з довірчим рівнем зворотної залежністю: чим більше довірчий рівень, тим менше рівень значущості (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Гранично допустимі значення ймовірності

Довірчий рівень	P=95%	P=99%	P=99,9%
Рівень значущості	5% ($p=0,05$)	1% ($p=0,01$)	0,1% ($p=0,001$)

У психологічних дослідженнях для того, щоб відкинути нульову гіпотезу, вважається достатнім рівень значущості при $p < 0,05$. Більш коректні

висновки про достовірність відмінності між двома вибірками робляться при довірчому рівні 99% та вище або при рівні значущості менше 1% ($p < 0,01$).

Коефіцієнт варіації (сV%) є відносною характеристикою однорідності спостережень. Прийнято вважати, що якщо сV не перевищує 30%, то вибірка вважається однорідною/гомогенною.

$$Cv = \frac{\sigma}{x} * 100\%$$

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)

Застосування коефіцієнта Пірсона як міри зв'язку є обґрунтованим лише за умови, що спільний розподіл пари ознак є нормальним. Тому перед його розрахунком слід перевірити виконання цієї гіпотези. Якщо вона справедлива, то квадрат коефіцієнта кореляції Пірсона дорівнює коефіцієнту детермінації. Сила кореляції характеризується абсолютною величиною коефіцієнта. Чим ближче до 1 або -1 значення кореляції, тим сильніший зв'язок. Якщо значення знаходиться ближче до 0, то це слабкий зв'язок.

Факторний аналіз та метод головних компонент є сукупністю статистичних процедур, спрямованих на виділення із заданої множини змінних підмножин змінних, тісно пов'язаних (корелюючих) між собою. Змінні, що входять в одну підмножину і корелюють між собою, але в значній мірі незалежні від змінних з інших підмножин, утворюють фактори. У процесі виконання аналізу за методом головних компонент виділяються «компоненти», тоді як в результаті факторного аналізу виділяються фактори, проте в даному випадку різниця незначна і виділені конструкти (підмножини змінних) цілком можна назвати факторами.

Мета факторного аналізу — ідентифікувати явно неспостережувані чинники за допомогою безлічі спостережуваних змінних.

В основі парадигми використання факторного аналізу лежить припущення про те, що виділенні фактори (глибинні параметри) детермінують первинні спостережувані змінні та можуть бути використані

для пояснення комплексних явищ. Спостережувані кореляції між первинними змінними виникають через те, що їх детермінують одні й ті самі чинники [61].

Дискримінантний аналіз є альтернативою багатofакторного регресійного аналізу у тих випадках, коли залежна змінна представляє собою непараметричну (якісну, номінативну) змінну. Він вирішує, ті ж самі завдання, що й багатofакторний регресійний аналіз: передбачення значень «залежної» змінної, в даному випадку – категорій номінативної ознаки; визначення того, які «незалежні» змінні найкраще підходять для такого передбачення.

Дискримінантний аналіз дозволяє вирішити дві групи проблем:

1. Інтерпретувати відмінності між порівнюваними групами, тобто відповісти на питання: наскільки добре можна відрізнити одну групу (клас) від іншої, використовуючи відібраний набір змінних; які з цих змінних найбільш суттєві для розрізнення груп/класів. Схожу задачу вирішує дисперсійний аналіз.

2. Класифікувати об'єкти, тобто віднести кожен об'єкт до одного з класів, виходячи тільки зі значень змінних дискримінантів. Завдання класифікації пов'язане з отриманням за даними про «відомі» об'єкти функцій дискримінантів «вирішальних правил», що дозволяють по значеннях змінних дискримінантів віднести з відомою вірогідністю кожен об'єкт до одного з класів.

Багатомірне шкалювання (БШ) – метод аналізу та візуалізації даних за допомогою розташування точок, що відповідають об'єктам, що вивчаються (шкалюються), в просторі меншої розмірності, ніж простір ознак об'єктів. Дозволяє представити великий масив даних про відмінність об'єктів в наочному, доступному для інтерпретації графічному вигляді та застосовуються на практиці для дослідження складних явищ і процесів, непіддатливих безпосередньому опису або моделюванню [58].

Основна ідея методу полягає в приписуванні кожному об'єкту значень координат, так щоб матриця відстаней Евкліда між об'єктами в цих координатах виявилася близька до матриці відстаней між об'єктами, визначеної з нашої робочої гіпотези.

В ході аналізу методами багатовимірного шкалювання вирішувалися наступні питання:

1. Пошук та інтерпретація латентних змінних загальних чинників
2. Стискування початкового масиву даних
3. Візуалізація геометричної конфігурації спостережуваних об'єктів в координатному просторі латентних ознак.

Був використаний непараметричний метод БШ — порядкова шкала, яка у більшій мірі репрезентує соціальне опитування (за 5-бальною шкалою) та тестові дані випробовуваних, а також і складний прийом шкалювання, оскільки вимірювалися психологічні та соціальні об'єкти, для яких не існує загальноприйнятих шкал. Різні варіанти неметричного багатовимірного шкалювання були запропоновані Р. Шепардом, Д. Краскелом і Л. Гуттманом, які спочатку виміряні в порядковій шкалі та не підкоряються закону нормального розподілу.

Метод кореляційних плеяд призначений для знаходження таких груп ознак — «сузір'їв / плеяд», коли кореляційний зв'язок, тобто сума модулів коефіцієнтів кореляції між параметрами однієї групи (внутрішньоплеядний зв'язок) досить велика, а зв'язок між параметрами з різних груп (міжплеядний) — мала. За певним правилом на основі кореляційної матриці ознак утворюють креслення — граф, який потім за допомогою різних прийомів розбивають на підграфи. Елементи, що відповідають кожному з підграфів, і утворюють плеяду [58, 79, 189].

2.4. Адаптація та психометричний аналіз методик дослідження психологічного благополуччя підлітків у зв'язку з онлайн-залученістю

Процес адаптації шкали психологічного благополуччя Варвік-Едінбург та шкали соцмережевого розладу складався з декількох етапів.

По-перше, переклад здійснювався автором дисертації з англійської на українську мову. Таке рішення було прийнято для дослідження більш широкої аудиторії, але переважно тестування проводилося українською мовою. Після чого шкала була запропонована для перевірки двом незалежним професійним білінгвальним перекладачам. Були обговорені розбіжності між англійською та українською версією шкали та внесені необхідні корективи для їх усунення. Важливим було зробити не лише якісний переклад, а й зберегти зміст тверджень з урахуванням соціально-культурних норм [89]. Отримані версії шкали благополуччя Варвік-Едінбург та шкали соцмережевого розладу надані вибірці з 202 осіб з метою перевірки читабельності перекладу та чи зрозуміють досліджувані зміст.

По-друге, була оцінена внутрішня узгодженість методики на основі показника альфа Кронбаха. Для шкал опитувальників найбільш характерними значеннями альфа Кронбаха є 0,6-0,8. Такі значення є достатніми. Значення альфа Кронбаха, які становлять більше за 0,8 є високими [9].

Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург

Дана шкала дозволяє оцінити психологічний стан за останні два тижні. Випробуваним пропонується 14 тверджень та наступні варіанти відповідей: 1 – «Ніколи», 2 – «Рідко», 3 – «Іноді», 4 – «Часто», 5 – «Увесь час».

При дослідженні 202 осіб $\alpha = 0,85$, а при вивченні показників психологічного благополуччя 254 досліджуваних альфа Кронбаха складала 0,86. Отриманий результат свідчить про високу надійність даної методики. Відзначимо, що альфа Кронбаха в оригінальній версії методики складала 0,89.

Отже, показник шкали психологічного благополуччя був надійними за внутрішньою узгодженістю для проведення емпіричного дослідження (Додаток Г).

Шкала соцмережевого розладу

Нами були застосовані як шкала з 27 твердженнями, так і скорочена версія, що містить 9 тверджень, оскільки дослідження проводилося в декілька етапів. Оригінальна шкала має дихотомічну шкалу відповідей «так» чи «ні». В процесі адаптації було прийнято рішення для більш детального аналізу модифікувати відповіді, використовуючи шкалу Лайкерта: 1 – «Ніколи», 2 – «Рідко», 3 – «Іноді», 4 – «Часто», 5 – «Увесь час» (Додаток Д).

Для дослідження 202 осіб була застосована версія з 27 твердженнями, надійність за внутрішньою узгодженістю якої $\alpha = 0,85$, що свідчить про високу надійність шкали. Зазначимо, що у дослідженні авторів методики даний варіант шкали показав досить високий показник внутрішньої узгодженості $\alpha = 0,92$.

254 досліджуваних на етапі дослідження особливостей використання соцмереж на період карантину проходили скорочену версію. Альфа Кронбаха даного варіанта діагностичного інструментарію склала 0,82, що співпало з результатом авторів методики [118].

Адекватність застосування адаптованої методики «Шкали соціально-мережевого розладу» була оцінена за допомогою критеріїв Бартлетта та Кайзера-Майєра-Олкіна (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Критерій Бартлетта та Кайзера-Майєра-Олкіна для шкали соціально-мережевого розладу

Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО).		0,833
Критерій сферичності Бартлетта	Приблизна Хі-квадрат	725,789
	ст.св.	55
	Значимість, p	0,000

Отже, критерій Кайзера-Майєра-Олкіна складає 0,833, що свідчить про високий ступінь адекватності даної методики по відношенню до конкретної вибірки та доречність застосування факторного аналізу. Отриманий критерій Бартлетта зі значимістю $p = 0,000$ також вказує на доречність застосування факторного аналізу до шкал обраної методики.

Обертання здійснювалося у IBM SPSS-23 та зійшлося за 3 ітерації, що продемонстровано у табл. 2.4.

Таким чином, отримано тільки два фактори з власним значенням більше одиниці.

Таблиця 2.4.

**Пояснена дисперсія сукупності показників зі шкалою шкалою
соціально-мережевого розладу**

Компонент	Добуття суми квадратів навантажень			Ротація суми квадратів навантажень		
	Усього	% дисперсії	Сумарний %	Усього	% дисперсії	Сумарний %
1	4,399	39,990	39,990	4,147	37,698	37,698
2	1,316	11,966	51,956	1,568	14,258	51,956

Дві головні компоненти пояснюють 51,9 % сумарної дисперсії усіх змінних (табл. 2. 5.). Завдяки ортогональному обертанню сумарна пояснена дисперсія перерозподіляється поміж компонент. В результаті частка першої компоненти складає 37,6 %, а друга — 14,2 % сумарної дисперсії.

Перший фактор «Соціально-мережевий розлад» включає усі підшкали адаптованої діагностичної методики. Надмірна кількість часу онлайн та проблеми з контролем, призводять до заміни повсякденної рутинної діяльності на віртуальну навігацію цікавої для юнаків інформації. Ситуації, коли юнаки не можуть отримати доступ до соціальних мереж можуть супроводжуватися змінами психологічного стану, що проявляються: роздратованістю, тривожністю, страхом щось упустити (FOMO), порушеннями сну та харчової поведінки, а також ознаками депресії. Нерідко виникають конфлікти з близьким оточенням через те, що проведення великої кількості часу онлайн нівелює стосунки та провокує загострення непорозумінь.

Таблиця 2.5.

**Обернена матриця компонентів
досліджуваних показників з критеріями шкали соціально
мережевого розладу**

Проказники	Компонент = 51,9 %	
	1 = 37,6 %	2 = 14,2 %
<u>Толерантність</u>	0,784	
Проблематичне використання СМ	0,764	
Стурбованість	0,724	
Обман близьких	0,693	
Синдром відміни	0,682	
Заміна інших видів активності	0,675	
Конфлікт	0,628	
Уникаюча поведінка	0,595	
Наполегливе використання СМ	0,491	
<u>Психологічне благополуччя</u>		-0,853
Рівень стресу		0,819

Другий фактор «Порушення психологічного благополуччя» демонструє, що психологічний стан порушується при надмірній онлайн-залученості, що супроводжується переживанням стану стресу через багатозадачність. Внаслідок такого ритму онлайн-взаємодії виникає емоційне та когнітивне збудження, що в значній мірі змінює характер взаємодії юнаків з оточуючим середовищем (рис. 2. 3.).

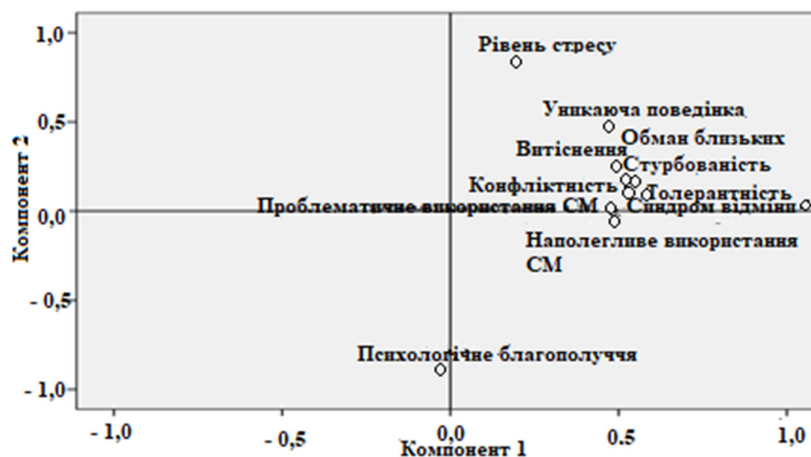


Рис. 2.3. Діаграма компоненту у просторі, що обертається шкали соціально-мережевого розладу

Проведений факторний аналіз підтвердив валідність кількості шкал діагностичного інструментарію. Таким чином, шкала соціально-мережевого розладу є надійною методикою для емпіричного дослідження.

Висновки до другого розділу

Методологічна основа дослідження взаємозв'язку пасивного патерну використання соцмереж з психологічним благополуччям юних користувачів розкрита з точки зору холістичного підходу, тобто важливості єдності емпіричного з теоретичним. Нами були розглянуті наступні підходи: позитивної та медичної психології, філософії, психології взаємодії особистостей у віртуальному просторі, що базується на принципах детермінізму та системності, теорії залученості у соціальні мережі та інтернет-залежності. У підсумку необхідно зазначити, що проаналізувавши теоретичні і емпіричні аспекти обраної теми вдалося сформуванати повноцінну модель проведення емпіричного дослідження.

Наведено соціально-демографічну структуру вибірки та програму проведеного дослідження. У дослідженні прийняли участь 516 осіб у віці від 15 до 21 року. Базою емпіричного дослідження стали КЗ «Одеський обласний базовий медичний фаховий коледж», Одеський національний університет імені І. І. Мечникова та інтернет-простір. Емпіричний інструментарій представлений спеціально розробленою соціальною анкетною та рядом психодіагностичних методик: Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI-V (Й. Фаренберг, Г. Зелг, Р. Гампел), шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург, опитувальник К. Шрайнера для діагностики стресу, діагностичні опитувальники для оцінки глибини переживання та виду самотності С. Г. Корчагіної, психогіометричний тест С. Деллінгер та шкала соціально-мережевого розладу R. J. J. M. Van den Eijnden, J.S. Lemmens, P. M. Valkenburg.

Проведено психометричну адаптацію та аналіз зарубіжних методик дослідження: шкал психологічного благополуччя Варвік-Едінбург та соціально-мережевого розладу. Продемонстровано, що адаптовані версії

методик характеризуються високою конструктивною валідністю та надійністю за внутрішньою узгодженістю.

Основні положення розділу відображені у наступних публікаціях:

1. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник ОНУ: Психологія*. 2018. Т. 23, 2 (48). С. 58-66.
2. Коброслі А. Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 194-203.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОВЕДІНКОВИХ ПАТЕРНІВ КОРИСТУВАЧІВ З ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ

3.1. Пілотажне дослідження відмінностей психологічного профілю користувачів залежно від стилю користування соціальними мережами

Метою першого етапу дослідження було перевірити релевантність діагностичного інструментарію для вивчення проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя юних користувачів. На даному етапі було проаналізовано та проінтерпретовано результати 60 осіб у віці від 15 до 19 років.

Соціальні мережі в значній мірі змінюють характер міжособистісних відносин. Користувачі з надмірною залученістю часто віддають перевагу віртуальному спілкуванню, нехтуючи соціальними видами діяльності, особистим спілкуванням, що призводить до конфліктів у сім'ї. Як видно з табл. 3.1., незалежно від статі досліджувані віддають перевагу живому спілкуванню та мають гарні стосунки зі своїми родинами. У дівчат більше виражений зв'язок з сім'єю ($2,24 \pm 1,26$), що пояснюється умінням розподіляти свій час для спілкування в інтернеті та родиною, а також чітке розмежування близького та віртуального кола спілкування. Нами була відмічена тенденція, що хлопці є користувачами більшої кількості соціальних мереж ($3,22 \pm 1,55$), що пов'язано з більшим прагненням відволікатися від зовнішніх факторів за допомогою цікавої для них інформації та розважальних програм.

Виявлені відмінності превалюючої активності в соцмережах. Так, дівчата більшу частину часу проводять за підтримкою існуючих відносин,

академічних цілей та оновленням свого профілю фотографіями, які створюють поліпшений власний імідж.

Таблиця 3.1.

Середні дані опитування та тестування досліджуваних – 42 дівчат та 18 хлопців

Стать		Взаємовідношення в родині	Кількість соцмереж	Труднощі виходу з соцмереж	Провідна діяльність в соцмережах
Дівчата	М	2,24	2,29	2,81	1,93
	±σ	1,26	1,34	0,77	0,97
Хлопці	М	1,56	3,22	3,65	2,29
	±σ	0,78	1,55	0,70	1,04
	ρ	*	*	***	+
Всього	М	2,03	2,57	3,05	2,03
	±σ	1,17	1,46	0,83	0,99

Примітка: М – Середнє; ±σ – стандартне відхилення; ρ – рівень значущості t-критерія Стьюдента. + – різниця малодостовірна, проте є деяка тенденція ($p \leq 0,1$); * – достовірність різниці $p \leq 0,05$; ** – достовірність різниці $p \leq 0,01$; *** – достовірність різниці $p \leq 0,001$.

Хлопці ж віддають перевагу перегляду відеороликів, прослуховуванню музики, рідше спілкуванню, зокрема новим знайомствам. Обидві категорії юних користувачів мають труднощі виходу із соцмереж, що асоційовано з марною тратою часу, оскільки часто для навчання необхідно відвідати сайт, а в кінцевому підсумку вони проводять весь день зі смартфоном. Дані отримали своє підтвердження в результаті проведеного інтерв'ю з досліджуваними.

Встановлено відмінність у специфіці кола спілкування в залежності від статі (Додаток А, табл. А.1).

Отже, хлопці мають більш різноманітне коло спілкування, вони чітко відмежовують реальних та віртуальних друзів, соціальні мережі використовують в якості платформи для нових знайомств, а не підтримки вже існуючих. Дівчата ж у соціальних мережах спілкуються переважно зі знайомими, членами родини та в академічних цілях. Комунікація та самовираження в соціальних мережах часто слугують засобом відволікання

від проблем та пошуку підтримки зі сторони великої незацікавленої аудиторії. Нами було виявлено, що юні користувачі незалежно від статевої приналежності шукають підтримки та звертаються за допомогою у важких ситуаціях до сім'ї. У зв'язку з ростом активності юних користувачів у соцмережах необхідно відмітити, що це має негативний вплив на стан здоров'я через нестачу сну. В результаті дослідження встановлено, що через надання соцмережами функціональної багатозадачності, юні користувачі незалежно від статі приділяють увагу віртуальній комунікації у вечірній або нічний час. Таким чином, відмічається сильна тенденція зв'язку віртуального спілкування з порушеннями сну, що в свою чергу має несприятливий вплив на психологічне благополуччя та здоров'я в цілому.

Хлопці є менш вразливими до стану стресу на відміну від дівчат, що може бути пояснено меншою емоційністю та вмінням регулювати свою поведінку.

В результаті математико-статистичної обробки були виявлені наступні відмінності користувачів соцмереж в залежності від статі (Додаток А, табл. А.2).

Отже, в групі хлопців більш виражені показники самотності. Така закономірність пов'язана з переважанням спілкування в віртуальному середовищі та характеризується наступними проявами: суперечливі комунікативні патерни, тривожність, підозрілість та залежність в міжособистісних стосунках. Через активне онлайн спілкування відбувається втрата значимих зв'язків та інтимності, спостерігається поєднання високої та низької емпатії. Дисоційована самотність характерна для жіночої частини вибірки дослідження і пов'язана з переважанням проведення часу у соціальній мережі Instagram, що характеризується процесами ідентифікації та відчуження по відношенню до себе, інших людей та навіть власного образу. Серед хлопців поширеним є відчуждаюча самотність, що характеризується недовірою, підозрілістю, збудливістю, відокремленням від інших, перевагою поверхневих контактів. Вплив соціальних мереж на психологічне

благополуччя за отриманими результатами як на дівчат, так і на хлопців не є сприятливим, що проявляється у поєднанні позитивної самооцінки з труднощами здобуття та підтримання інтимно-особистісного спілкування з оточуючими. Дівчата віддають перевагу проведенню часу з друзями та родиною і майже одноставно вказали, що не застосовують соцмережі в якості заміни реального спілкування. Хлопці дали більш різнопланові відповіді, однак більшість віддає перевагу віртуальній комунікації, обґрунтовуючи це легкістю та швидкістю встановлення та припинення контакту.

Група дівчат є гетерогенною за ознакою спонтанної агресивності, що пояснюється накопиченням негативних переживань у зв'язку з характером листування або відсутності очікуваної реакції на опублікований контент у вигляді недостатньої кількості «лайків», що може несприятливо впливати на психологічне благополуччя. Значно гетерогенною за ознакою депресивності є група хлопців, що може бути асоційовано з порушеннями сну. За середньою оцінкою більш схильними до депресивності є дівчата ($6,52 \pm 1,770$ балів), оскільки вони більш активні користувачі на відміну від хлопців. Погіршення психологічного стану у дівчат, згідно з даними інтерв'ю, часто асоційовано з порівнянням власної зовнішності з сучасними стандартами краси, кібербулінгом та обмеженням часу сну. У підлітків та юнаків виявлена емоційна стійкість, що проявляється здатністю долати деструктивний вплив збудження, викликаного як зовнішніми, так і внутрішніми факторами взаємодії з віртуальним середовищем. Комунікабельність проявляється в обох групах досліджуваних, що характеризується наявністю готовності до задоволення потреби у спілкуванні та значною соціальною активністю. В результаті дослідження було визначено, що хлопці більш комунікабельні ($6,39 \pm 1,243$ балів), що може бути пояснено вираженішою відкритістю до нових знайомств, переважанням поверхневих бесід в чатах та на форумах, зацікавленістю обговорення тематичних новин у співтовариствах. Юні користувачі проявляють достатній рівень стійкості до стресу, здатні вирішувати проблеми по мірі виникнення на базі впевненості у собі, проявів

психопатизації екстратенсивного типу не виявлено. Однак, в групі дівчат більший розмах варіантів реагування на стрес-фактори ($5,69 \pm 1,801$ балів), що може бути асоційовано з індивідуальними особливостями емоційного реагування. Гомогенною ознакою в групі дівчат є сором'язливість ($7,17 \pm 1,124$), що пов'язано з наявністю тривожності, невпевненості у своїй привабливості, внаслідок чого намагаються знайти соціальне схвалення у соцмережах через відмітки «подобається» та коментарі.

За отриманими результатами по шкалі «Відкритість» можна зробити висновок, що обидві групи прагнуть до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими, незважаючи на віддання переваги відстороненому спілкуванню. Середня оцінка обох груп дозволила встановити, що серед досліджуваних переважає інтровертованість. У групі дівчат виявлені прояви коливань настрою та роздратованості, що підтверджено математико-статистичною обробкою ($6,24 \pm 1,845$ балів). Отримані дані дозволили виявити, що серед хлопців присутній фемінний тип психічного реагування ($5,72 \pm 2,347$ балів). Ця закономірність може бути пояснена характером інтеріндивідуальних відносин, що проявляється у вигляді зовнішньої замкненості, відособленості, тривожності та сором'язливості. Саме через вказані фактори, хлопці віддають перевагу онлайн знайомствам та комунікації з метою приховати невпевненість та страх встановлення нових контактів, особливо з протилежною статтю.

В процесі дослідження був виявлений феномен невикористання соціальних мереж випробуваним з групи хлопців. Отримані результати дозволили визначити відсутність проявів стресу, порушень сну та скарг на здоров'я в цілому, показники психологічного благополуччя в нормі. У досліджуваного відмічається прояв відчуждаючої самотності, що характеризується усвідомленням причин власного відособлення від інших на протязі деякого часу у зв'язку з тим, що процеси ідентифікації діють в межах власного «Я».

Як видно на рис. 3.1., у випробуваного виражена спонтанна та реактивна агресивність, що може свідчити про схильність вказувати іншим на їх помилки, немотивоване прагнення зіпсувати настрій тому, з ким спілкується в даний момент, що поєднується з недовірою та фіксацією на образах.

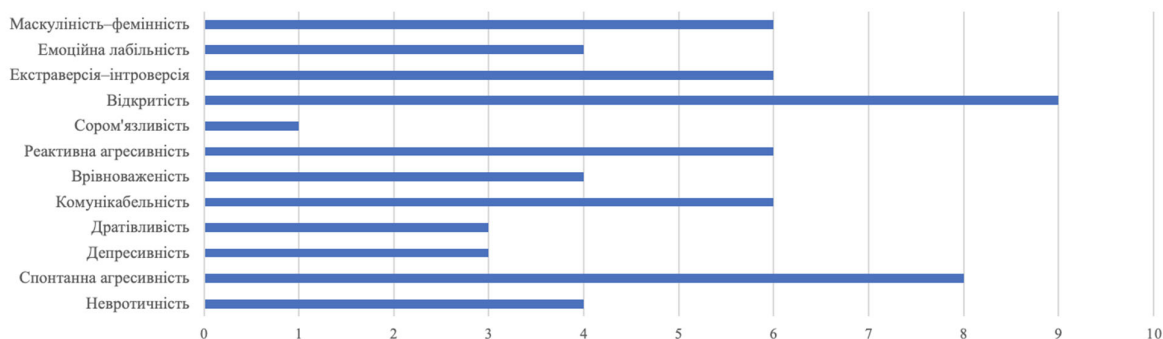


Рис. 3.1. Психологічний профіль досліджуваного, що не залучений в соцмережі

У той же час досліджуваний є відкритим та комунікабельним, що характеризується легкістю встановлення та підтримання реального контакту, готовністю прийти на допомогу. Характерним є фемінний тип реагування, що вказує на тривожність, недовірливість та відособленість. Отримані результати корелюють з визначеним видом самотності.

В результаті дослідження було доведено, що *тривале перебування в соцмережах* призводить до психологічних розладів, зокрема порушення *сну, тривожності, депресії* за допомогою визначених кореляційних зв'язків досліджуваних компонентів (Додаток А, табл. А.3).

Ми припускаємо, що емоційний стан може бути посередником між часом проведеним в соціальних мережах та якістю взаємовідносин. Емоційна підтримка є дуже важливою в житті кожної людини, оскільки її низький рівень асоційований з проблемами психічного та фізичного здоров'я, що в свою чергу, негативно впливає на психологічне благополуччя. Підлітки та юнаки часто для того, щоб позбутися негативних переживань втікають у віртуальне середовище або ж використовують власні блоги в якості засобів

вирішення проблем та пошуку підтримки зі сторони підписників. Соцмережі слугують найбільш ефективною платформою отримання схвалення, підтримки, але це може мати також негативні наслідки у вигляді кібербулінгу. Проведений кореляційний аналіз r- Спірмена дозволив встановити зв'язок проведення часу в соцмережах та втечі від проблем ($r=0,375$; $\rho \leq 0,003$) у користувачів.

Отримані дані дозволили виявити, що надмірне використання соціальних мереж призводить до зменшення реального спілкування, зниження академічної успішності, тривожного розладу та наявності проблем у взаємовідносинах, в результаті чого особа починає відмежовуватись від інших, створюючи базис для соціальної та емоційної самотності ($r=0,327$; $\rho \leq 0,015$). Виявлений зв'язок часу проведення в соцмережах та відчуття досліджуваними радості ($r = 0,411$; $\rho \leq 0,001$), зацікавленості ($r=0,321$; $\rho \leq 0,015$) та приливу сил ($r=0,285$; $\rho \leq 0,04$) може бути пояснений наявністю великої аудиторії, що асоціюється з можливістю підтримувати позитивний віртуальний імідж за допомогою ««лайків»», репостів та коментарів інших користувачів. Крім того, досліджувані підкреслюють важливість отримання відомостей про різноманітні події, музичні новинки та зміни в житті віртуальних друзів. Вони віддають перевагу частій перевірці додатків соцмереж, оскільки це зручна платформа інформації в якій весело та в розслабленій формі подається контент. Прояви вседозволеності пов'язані з можливістю приховати свою особистість за вигаданим образом та висловлювати свою думку на різні теми без відчуття необхідності відповідати за свої слова. Серед опитаних підлітків та юнаків відмічається тенденція неврівноваженості, що характеризується видаленням власних постів, якщо вони не набирають бажаної кількості ««лайків»», коментарів під постами інших користувачів, якщо вони не проявили очікувану реакцію, також для привернення уваги деякі досліджувані можуть видалити власний акаунт, щоб побачити для кого вони є важливими.

Взаємовідносини в родині мають значний вплив на ступінь активності юного покоління у соцмережах. Так, частота використання соцмереж негативно пов'язана з часом проведеним з родиною та позитивно корелює з сімейними конфліктами, що призводить до низького рівня уявлення про сімейну згуртованість. У зв'язку з імітацією спілкування та причетності до життя віртуальних друзів, у користувачів присутнє відчуття самотності ($r=0,427$; $p \leq 0,001$). Така закономірність може бути пояснена тим, що перебуваючи у віртуальному просторі підлітки та юнаки порівнюють своє життя з іншими користувачами, що в свою чергу, створює основу для розвитку пригніченості, непотрібності, а також відсутності близьких відносин та розуміння зі сторони друзів. Тригерами виникнення та розвитку дифузної самотності серед досліджуваних є надмірне перебування в соцмережах та ідентифікації з кумирами або життям «більш успішних та щасливих» користувачів. Для того, щоб відчутися себе більш популярними, вільними в мережі та створити імітацію успішного життя, часто юне покоління створює сторінки з вигаданими образами. В стані дифузної самотності потяг спілкування з різними людьми, пов'язаний з метою знайти власну значимість. Такий прояв потреби в ідентифікації з іншими пов'язаний з несформованим або втраченим «Я», що призводить до глибокої екзистенційної самотності та страху навколишнього світу. У зв'язку з перебуванням в мережі на протязі довгого часу та можливих розбіжностях у поглядах з родиною, у досліджуваних виявлений недостатній рівень врівноваженості ($r=-0,370$; $p \leq 0,04$). Так, внаслідок невирішених проблем, незадоволеністю якістю життя та внутрішніх конфліктів, спостерігаються: фобії, тривожність, порушення сну, швидка втомлюваність та ознаки початкової депресії. Розбіжності поглядів на час та характер активності в мережі в сімейних відносинах, призводять до спалахів спонтанної агресивності у юних користувачів, що характеризується негативним відношенням до навколишньої ситуації та вираженим прагненням до домінування у відстоюванні власної позиції. Виявлений зв'язок

психологічного благополуччя та безнадії з використанням соцмереж, проявляється в зниженні двох важливих компонентів благополуччя: як особа відчуває себе час від часу в залежності від обставин та міри задоволеності життям в цілому. Важливо відзначити, що для підлітків та юнаків з сором'язливістю, труднощами в адаптації, встановленні міжособистісного спілкування, соціальною тривожністю соціальні мережі стають платформою для більш легкої соціалізації та самоствердження. Однак, потреба у визнанні, що підкріплюється кількістю повідомлень, відмітками «подобається» та коментарями може призвести до емоційної лабільності у разі неочікуваних негативних реакцій, абсолютного ігнорування виставленого контенту чи порівняння власного профілю з більш популярними користувачами або «друзями».

Підлітки та юнаки є найактивнішими користувачами соціальних мереж, оскільки дані платформи дають всю цікаву інформацію, навіть стосовно здоров'я. Нинішнє молоде покоління у своїх блогах ділиться своїми проблемами та обговорює з іншими користувачами, однак частіше тільки на тих онлайн-ресурсах, де зробити пост можна анонімно. Суб'єктивна оцінка здоров'я досліджуваними дозволила виявити незначний зв'язок з використанням соцмереж. Найчастішими є: порушення когнітивних функцій, що призводить до зниження концентрації уваги та академічної успішності; наявність депресивних симптомів; агресивна поведінка та зниження якості сну. Недостатня кількість годин сну пов'язана з перевіркою соцмереж та листуванням вночі, що негативно впливає на психічне здоров'я та психологічне благополуччя. Порушення сну може бути в результаті емоційного збудження та неспокою. Внаслідок випромінювання з гаджетів синього світла відбувається порушення циркадного ритму. Останній фактор, в свою чергу, призводить до порушень вивільнення мелатоніну, що провокує прояви тривоги, стресу, зниженого настрою, депресії. Прояви дисоційованої самотності пов'язані з різністю поглядів з близьким оточенням. Суб'єктам дисоційованої самотності спотвореним бачиться не тільки свій образ, але і

ставлення до нього інших людей. Як тільки хто-небудь з близьких дозволить собі хоча б натякнути на деякі невідповідні ситуації вчинки, відбувається різке відчуження від оточуючих. Підлітки та юнаки відчують амбівалентні почуття по відношенню до одних і тих самих об'єктів через специфіку походження даного стану — максимального ступеня вираженості ідентифікації та відокремлення до різкої, моментальної їх зміни. На відміну від дифузної самотності, в даному випадку власне «Я» не втрачене, а спотворене. У юних користувачів виражена здатність володіти собою в стресових ситуаціях. Однак, в деяких обставинах вони можуть емоційно вибухнути через що потім жалкують. Такі прояви можуть бути як в міжособистісних відносинах, так і в мережі.

Отже, можна зробити висновок, що надмірна залученість в соцмережі та конфлікти в родині через віртуальну комунікацію можуть в значній мірі погіршити стан психічного здоров'я, зокрема, психологічного благополуччя у підлітків та юнаків.

За отриманими даними середній час проведення досліджуваними у соціальних мережах складає більше чотирьох годин на добу. Така закономірність пов'язана з потребою молодого покоління бути причетними до спільноти, щоб відчувати себе менш самотніми, можливістю ділитися важливою для них інформацією зі світом та пошуком однодумців. Надмірне використання соцмереж може призвести до когнітивно-емоційної стурбованості, порушення самооцінки та до інших психологічних проблем (Додаток А, табл. А.4).

Зі збільшенням часу проведеним за віртуальною комунікацією, збільшуються ризики стати жертвою кібербулінгу, тролінгу, залучень до «груп смерті», виникнення проблем сприйняття власного іміджу, конфлікт реального та ідеального «Я», втрати адекватного механізму спілкування з реальним співрозмовником, підвищується рівень соціальної тривожності та самотності.

Звичайно, соціальні мережі впливають на відносини між дітьми та батьками, що в деяких випадках призводить до конфліктів. Перевагою використання соцмереж в сімейних відносинах є підтримка зв'язку з дітьми на відстані. Завдяки можливості відеочату, повідомленням, обміну фотографіями, родини, які живуть далеко один від одного, можуть зменшити цю відстань. Недоліками ж є те, що підлітки та юнаки зазвичай діляться своїми почуттями, проблемами з «друзями» в інтернеті; оскільки, потреба обміну інформацією задоволена, розмови або поради батьків стають неактуальними. Це може призвести до погіршення сімейних зв'язків. В нашому дослідженні визначено, що юні користувачі віддають перевагу ділитися своїми проблемами та просити допомоги у родини, а не у віртуальних «друзів» ($1,52 \pm 0,701$ балів). В результаті анкетування нам вдалося з'ясувати, що серед опитаних юних користувачів відсутні проблеми у відносинах з батьками через використання соцмереж ($4,17 \pm 0,942$), що відображено в табл. А.4.

Захопленість соцмережами, що супроводжується наявністю акаунтів в декількох онлайн-платформах, пов'язана з можливістю юних користувачів зміцнити існуючу дружбу та сформувати нову. Різноманітність послуг, що надають різні соцмережі, у тому числі: месенджери (Viber, WhatsApp), Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat, Pinterest, дозволяють підліткам та юнакам досліджувати та формувати свою ідентичність, обираючи, якою інформацією, аспектами себе поділитися, зокрема з якою аудиторією. На основі отриманих відгуків та реакцій, вони можуть змінювати свою самопрезентацію. Відчуття ствердження та прийняття є важливими для розвитку здорової самооцінки та позитивного самовідчуття. Однак, не все так просто у кіберпросторі. Намагаючись отримувати якомога більше позитивного зворотного зв'язку, юні користувачі часто проходять через значні труднощі виходу з соцмереж ($3,05 \pm 0,839$ балів). Це, в свою чергу, впливає на міжособистісні відносини, режим сну та академічну успішність. Ще одним негативним аспектом самопрезентації в мережі для

психологічного благополуччя є кібербулінг. Найчастішими проявами останнього з якими стикаються підлітки та юнаки є: поширення чуток, надсилання загрозованих чи образливих повідомлень, створення профілів для приниження, поширення недоречних фотографій або відео.

Головним призначенням соцмереж є створення умов для спілкування, однак, за результатами нашого дослідження більшу частину часу досліджувані проводять не за комунікацією з іншими, а «скролять» або переглядають стрічку новин ($2,03 \pm 0,999$ балів). Через створення нових функцій та можливостей додатків соцмереж, підлітки та юнаки віддають перевагу невербальній комунікації за допомогою реакцій у вигляді ««лайків»», стікерів, запису відеозвернень і т.п. Отже, комунікація стає досить спрощеною та не вимагає безпосереднього контакту між користувачами.

Можливість створити акаунт з вигаданим образом або анонімно опублікувати пост, в якому можна поділитися проблемами, переживаннями та пошуком допомоги, стає частим «найшвидшим» способом отримання вирішення тяжких життєвих ситуацій юних користувачів. Нами було визначено, що досліджувані в рідких випадках віддають перевагу соцмережам реальності та як засобу втечі від труднощів. Усереднений профіль дозволив виявити, що сучасні підлітки та юнаки віддають перевагу спілкуванню в мережі з реально знайомими людьми, ніж з новими «друзями».

Соціальні мережі змінили характер взаємодії. Деякі досліджувані частково не здатні вести нормальну розмову або взаємодіяти з людьми особисто через залежність від соціальних мереж. Соціальні мережі стають одним з домінуючих способів комунікації. Віртуальна комунікація впливає не лише на психічне здоров'я, зокрема на психологічне благополуччя, а й на фізичне здоров'я. Соцмережі можуть бути платформою для забезпечення доступу до медичної інформації, про проблеми здоров'я та благополуччя інших людей та «надання» емоційної підтримки. Негативним фактором є те,

що гаджети «витісняють» інші види діяльності юних користувачів (фізичні вправи, реальне спілкування, або читання книг). За отриманими результатами можна зробити висновок, що серед опитаних досліджуваних порушення сну у зв'язку з використанням соцмереж виникають досить рідко ($3,67 \pm 1,100$ балів).

Специфікою соцмереж як було вказано вище, є можливість створювати «нову» особистість, що більш вільна та розкута, ніж в реальному житті. Надмірно захопившись підтримкою онлайн-іміджа, підлітки та юнаки можуть вести два окремих життя в реальності та кіберпросторі. З часом вони починають відчувати тиск з точки зору їх віртуального іміджу, представленого у вигляді світлин в соціальних мережах. Невідповідність реального образу до більш популярного віртуального стає серйозним джерелом стресу. В результаті математичної обробки, було встановлено, що юні користувачі хоча й переймаються через кількість «лайків» та «фоловерів», але це не призводить до виражених проявів стресу ($2,57 \pm 1,419$). Підлітки та юнаки проводять свій час в соцмережах як з розважальною метою, так і для того, щоб відчути себе причетним до спільноти. Як непарадоксально, але віртуальна комунікація не позбавляє відчуття самотності, а лише продукує його. Так, в результаті проведеного дослідження було встановлено, що юні користувачі відчувають ніби втрату внутрішньої цілісності та невідповідність бажаної та реально існуючої якості спілкування ($7,30 \pm 2,739$ балів). Наявність дифузної самотності пов'язана зі знеособленістю спілкування в мережі, відчуженням від власного «Я». Відчужена самотність як наслідок надмірного використання соцмереж характеризується втратою значимих зв'язків та контактів, зокрема інтимності та приватності у спілкуванні, схильністю усамітнюватись. Виникнення дисоційованої самотності зумовлено конфліктами через думку, що суспільство змушує жити за заданими правилами та особистість ігнорується взагалі.

Зв'язок віртуальної комунікації з середнім рівнем психологічного благополуччя зумовлений тим, що такий спосіб являє собою слабку форму взаємодії, що може підвищити ризик депресії та / або соціальної ізоляції. Було встановлено, що залученість в соціальні мережі не призводить до виникнення безнадії у юних користувачів ($0,75 \pm 1,525$ балів). Внаслідок надмірного перебування у віртуальному вимірі, спілкуючись через смартфони, у досліджуваних відмічається тенденція до невротизації ($6,30 \pm 1,960$ балів). Даний феномен проявляється у тенденції відчувати негативні емоційні стани, які супроводжуються підвищеною тривожністю або депресією, гнівом і почуттям провини, а також підвищеною схильністю до соматизації психологічних проблем. Такий емоційно нестійкий та імпульсивний характер проявів у поєднанні з низьким самоконтролем пов'язаний з високим рівнем «фабінгу», тобто перевірки смартфона в середині реальної розмови з метою нічого не пропустити в додатках соцмереж. Часте та надмірне використання соцмереж пов'язано з екстерналізацією проблем у пізньому підлітковому та юнацькому віці, що проявляється у вигляді спонтанної та реактивної агресивності. Характерними ознаками поведінки є підвищений рівень імпульсивності, гнів та ворожість, загальна невдоволеність навколишнім середовищем. Оскільки юні користувачі більшу частину часу використовують соцмережі пасивно, зокрема переглядають стрічку новин, ми виявили середній рівень депресивного настрою, що супроводжується переживанням самотності, безнадійності та почуттям неповноцінності. Середній рівень дратівливості свідчить про тенденцію молодого покоління проявляти більш вороже ставлення, діяти імпульсивно або грубо при найменшій незадоволеності власних потреб або при виникненні незначних розбіжностей з оточуючими. Враховуючи, дратівливість в контексті віртуальної комунікації, вона характеризується страхом, тривожністю та відчуттям незручності при неможливості протягом певного часу перевірити оновлення в соцмережах. Комунікабельність є невід'ємною частиною взаємодії користувачів в

соцмережах, однак виявлений рівень свідчить про потребу в контактах, але більшу частину часу у підлітків та юнаків займає не спілкування, а пасивне використання соцмереж. Досліджувані користувачі мають достатній рівень уміння володіти собою в стресових ситуаціях, однак для того, щоб полегшити свій стан часто звертаються за допомогою до онлайн «друзів», переважно анонімно. Соціальні мережі в деякій мірі дозволяють соціалізуватись сором'язливим особам, допомагаючи подолати деяку природну замкнутість та скутість. Використовуючи соціальні мережі, підлітки та юнаки можуть уникнути прямих реакцій співрозмовників і таким чином зменшують або запобігають виникненню тривоги. Однак, через створення комфортної зони спілкування, сором'язливі підлітки та юнаки починають проводити все більше часу в мережі, що може призвести до виникнення соціально-мережевого розладу. Відкритість ($7,27 \pm 1,885$ балів) в соцмережах нерозривно пов'язана з кількістю «лайків», коментарів, групових чатів чи діалогів, а також оновленнями статусів у всіх акаунтах, що мають позитивні реакції від інших користувачів. Останні виступають позитивним підкріпленням для подальшого формування більш вигідного контенту з метою подати себе з найкращого боку. Серед досліджуваних переважає амбівертний тип, що зумовлено потребою та встановленням міжособистісних контактів, а соціальні мережі є ідеальною платформою як для підтримання відносин з реальними знайомими, так і для встановлення нових знайомств. Внаслідок використання соцмереж, у підлітків та юнаків присутні прояви дратівливості, коливань настрою та недостатність рівня саморегуляції. Стосовно шкали маскулінності – фемінності ($4,70 \pm 2,212$ балів), можна зробити висновок, що соціальні мережі юним користувачам необхідні для реалізації потреб схвалення та отримання якомога більше уваги. Проявами є виставлення великої кількості селфі, з метою самопрезентувати себе з найкращого боку, що в свою чергу впливає на психологічне благополуччя. Потреба в підтримці існуючих контактів та встановленні нових поєднується з тенденцією приховувати свою особисту інформацію. Однак, проведення часу

в мережі є ірраціональним у зв'язку з «необхідністю» підтримувати популярність власного онлайн-образу.

Аналіз впливу соцмереж на емоційний стан користувачів, дозволив виявити, що використання додатків платформ для спілкування порушує відносини, ізолюючи людей в соціальному плані. Юний користувач відсікає свої реальні стосунки з оточенням через соціальні мережі та присвячує себе віртуальним відносинам, що негативно впливає на психологічне благополуччя. Підлітки та юнаки переживають радість від використання соцмереж у зв'язку з забезпеченням свободи в плані вибору кола спілкування, самопрезентації та соціалізації в віртуальному середовищі. Подібний вид комунікації створює ілюзорне враження про причетність до великого соціального товариства, що підвищує самооцінку. Однак, з іншого боку, при оцінці власного кола спілкування та при невідповідності реального та віртуального статусу особистості, спостерігаються прояви зниженого настрою, тривожності та агресії. В рідких випадках підлітки та юнаки відчують заздрість по відношенню до інших користувачів ($2,16 \pm 1,899$ балів). Більш популярні пости, фото та історії віртуальних «друзів» змушують відчувати підлітків та юнаків скривдженими, що призводить до відчуття безнадії та нікчемності. Користувачі публікують тільки те, що вони хочуть, щоб бачив світ, створюючи «ідеальні» пости, що часто дає молодому поколінню помилкове враження, що життя інших людей набагато краще у порівнянні з власним. Нервозність при використанні соціальних мереж в більшій мірі обумовлена очікуванням відповіді співрозмовника на повідомлення, негативним або взагалі відсутнім зворотним зв'язком по відношенню до виставленої світлин, запису або іншого контенту. Прояви втоми та байдужості обумовлені перевантаженням інформацією, зв'язками та соціально інтерактивною діяльністю, які є проявами стресового стану. Почуття власної влади в соцмережах проявляється у можливості у вільній формі виражати та відстоювати свої думки, власну особистість та вподобання. Відчуття всездозволеності має негативну роль, оскільки саме

через цей феномен підлітки та юнаки часто стають як ініціаторами, так і жертвами кібербулінгу та інших видів знущань. Нечасто підлітки та юнаки відчують приплив сил при проведенні часу в соцмережах, що обумовлено позитивним підкріпленням з боку віртуального простору ($2,81 \pm 1,630$ балів). Зацікавленість є рушійним мотивом залучення в соцмережі, адже у віртуальних платформах спілкування завжди є оновлений контент.

Таким чином, можна зробити висновок, що соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні фактори впливу на психологічне благополуччя користувачів.

Проведено математико-статистичний аналіз зв'язку різних форм агресивності серед підлітків та юнаків у зв'язку з використанням соціальних мереж (табл. 3.2.).

Спонтанна агресивність як наслідок використання соцмереж виникає як відповідь на несправедливе відношення батьків, інших значущих фігур до їхнього проведення часу. Важливу роль має невідповідність віртуального та реального кола спілкування. Завдяки віртуальній комунікації юний користувач намагається компенсувати почуття самотності через виражені процеси ідентифікації та відчуження в поєднанні з різкою зміною цих процесів по відношенню до об'єкта ідентифікації, з часом ці процеси поглиблюються і зі сторони суб'єкта відчуження.

Таблиця 3.2.

Кореляційні зв'язки різних форм агресивності користувачів у зв'язку з віртуальною комунікацією

Спонтанна агресивність	Взаємовідносини в сім'ї: $r=0,365$; $p \leq 0,004$.
	Коло спілкування: $r=0,278$; $p \leq 0,03$.
	Відчужена самотність: $r=0,273$; $p \leq 0,03$.
	Дисоційована самотність: $r=0,357$; $p \leq 0,005$.
	Дратівливість: $r=0,425$; $p \leq 0,02$.
Реактивна агресивність	Екстра-/Інтроверсія: $r=0,344$; $p \leq 0,008$.
	Коло спілкування: $r=0,282$; $p \leq 0,03$.
	Відчужена самотність: $r=0,414$; $p \leq 0,035$.
	Дратівливість: $r=0,625$; $p \leq 0,0001$.
	Екстра-/Інтроверсія: $r=0,326$; $p \leq 0,01$.

	Маскулінність – фемінність: $r=0,396$; $\rho \leq 0,002$.
Агресивність, як емоція	Провідна діяльність в соцмережах: $r=0,354$; $\rho \leq 0,001$.
	Маскулінність – фемінність: $r=0,310$; $\rho \leq 0,02$.
	Байдужість: $r=0,451$ $\rho \leq 0,001$.
	Почуття власної влади: $r=0,645$; $\rho \leq 0,00001$.
	Вседозволеність: $r=0,745$; $\rho \leq 0,00001$.
	Приплив сил: $r=0,444$; $\rho \leq 0,001$.

Підлітки та юнаки в такій ситуації переживають тривожність, збудливість. Для даної категорії характерні: демонстративність характеру, конфліктність, поєднання егоїстичності, низької емпатії та підлеглості в міжособистісних відносинах, замкнутість в поєднанні з потребою особистісно-інтимного спілкування, а не віртуального.

Реактивна агресивність виникає як наслідок фрустрації потреб у схваленні та спілкуванні. Внаслідок переваги пасивного використання соцмереж у підлітків та юнаків переважає механізм відособлення, крайньою формою якого є відчуження від інших або від цінностей та норм окремої соціальної групи. Віртуальне спілкування може загострювати зовнішню дратівливість, оскільки налагоджені стосунки з онлайн-друзями не завжди переносяться в реальність, а реальне коло спілкування не є близьким та довірливим. Результатом чого є ріст замкненості та надмірної вибіркості оточення.

Нами встановлено, що для юних користувачів в більшій мірі соцмережі є платформою для самовираження та пасивної соціальної поведінки. Через недостатню відповідну реакцію на пост, негативні відгуки, залишене без відповіді повідомлення або повне ігнорування будь-якої активності зі сторони інших користувачів, сучасні підлітки та юнаки потерпають від негативного впливу на психічний стан. Зовнішньо це може проявлятися повною байдужістю або афективними вибухами, психологічно ж підлітки та юнаки відчують себе безсилами, нікчемними та самотніми.

Отже, оскільки психіка юних користувачів ще не до кінця сформована, негативні фактори впливу соціальних мереж в значній мірі призводять до конфліктних ситуацій та порушень з боку психологічного стану.

Перед нами стояло завдання знайти такі комплексні фактори, за допомогою яких можна більш повно пояснити причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними змінними користувачів, залучених у віртуальну комунікацію. З цією метою був використаний факторний аналіз з подальшим ортогональним обертанням за методом Варімакс-Кайзера. Змінні, що знаходяться всередині кожного блоку-фактора, відсортовані в порядку убавання факторних навантажень більше 0,4.

За даними «кам'янистого осипу» можна виділити від 2-х до 4-х факторів (рис. 3.2.).

В перший фактор ввійшли: емоційний компонент застосування соцмереж, зокрема, Вседозволеність, Нервозність, Агресія та Приплив сил. Другий фактор включає в себе: шкали сомато-вегетативну (Невротичність) та Маскулінність – фемінність опитувальника FPI, шкалу благополуччя Варвіє-Едінбург та рівень стресового стану. Третій фактор — Маскулінність – фемінність та поведінкові шкали FPI.

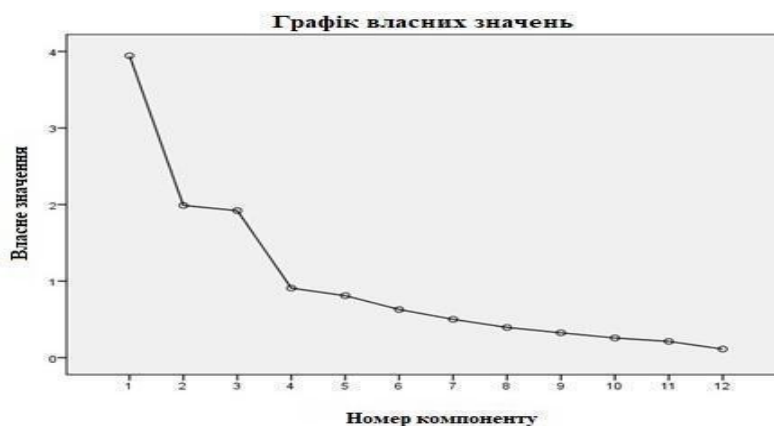


Рис. 3.2. «Кам'янистий осип» причинно-наслідкових зв'язків віртуальної комунікації та психологічного стану користувачів

Присутність шкали «Маскулінність – фемінність» в двох факторах свідчить про те, що підлітки та юнаки віддають досить багато часу для

вигідної самопрезентації в мережі. Взаємозв'язок з сомато-вегетативною, поведінковими шкалами, шкалою благополуччя та рівнем стресового стану обумовлений подвійністю стандартів та специфікою сприйняття оточуючих. Юні користувачі незалежно від статі намагаються подати себе з найкращого боку у соціальних платформах. Вони ретельно обдумують образ та локацію власних фото, за допомогою спеціальних додатків корегують недоліки зовнішності аби відповідати теперішнім стандартам. У випадках, коли на їх сторінці або у відмічених фото з'являються небажані фото, що можуть як підліткам та юнакам здається показати їх з невдалого боку, часто викликають масу негативних переживань та прояви стресу. Проблема онлайн-самопрезентації ще в тому, що підлітки та юнаки на спільних заходах не проводять достатньо часу за міжособистісним спілкуванням, а роблять групові фото чи селфі з метою зібрати якомога більше «лайків», роздумуючи в який час та який день виставити світлину, щоб отримати максимум зворотного зв'язку. Отже, негативний вплив даної поведінки на психологічне благополуччя стає очевидним.

Отже, проаналізувавши отримані результати, можна зробити висновок, що соціальні мережі в значній мірі є засобом для захоплення думок, емоцій та поведінки молодого покоління. Як видно з табл. 3.3., фактори першого компоненту свідчать про те, що прояв емоційного боку ідентичності користувачів в оновленнях статусу та публікаціях в соцмережах вказує як на почуття печалі, нікчемності, самотності, так і на позитивні почуття, зокрема віру в себе, значущість та причетність до товариства. Така дуальність обумовлена зворотним зв'язком від інших користувачів.

Приплив сил та вседозволеність проявляється через доступність та можливість презентувати себе в зручному та вигідному образі, вільно виражати свою думку та позицію, ділитися життєвими подіями з усім світом. Прояви агресії, нервозності та почуття безнадії обумовлені конфліктогенністю складеної ситуації соціальної перцепції та взаємодії з близьким оточенням внаслідок надмірного залучення в соцмережі. Даний

патерн поведінки призводить до частого стикання юних користувачів з негативними коментарями, кібербулінгом, тролінгом, онлайн-домаганнями, втратою часу на налагодження віртуальної популярності та знищення відчуття соціальної самотності в поєднанні з реальною емоційною самотністю.

Таблиця 3.3.

**Обернена матриця компонентів факторного аналізу
причинно-наслідкових зв'язків віртуальної комунікації та
психологічного стану користувачів**

Показники	Компонент = 68,5%		
	1 = 35,3%	2 = 17,7%	3 = 15,4%
Вседозволеність	0,877		
Нервозність	0,852		
Відчай	0,799		
Приплив сил	0,793		
Агресія як емоція	0,786		
Шкала благополуччя ВООЗ		-0,739	
Невротичність		0,710	
Рівень стресового стану		0,633	
Маскулінність – фемінність		-0,581	0,474
Реактивна агресивність			0,905
Дратівливість			0,848

Примітка. Метод виділення факторів: метод головних компонентів. Метод обернання: варімакс з нормалізацією Кайзера. А. Обернання зійшлося за 4 ітерацій.

Соціальні мережі неоднозначно впливають на психіку юних користувачів. Створені платформи для покращення міжособистісної взаємодії, насправді мають загрозу виникнення негативних наслідків для психічного здоров'я підлітків та юнаків.

Зі збільшенням кількості часу проведеного за віртуальною комунікацією відбуваються значні зміни в рівні психологічного благополуччя юних користувачів. Нами було встановлено, що активні користувачі мають психосоматичні розлади, зниження самооцінки та порушення сну. Негативні наслідки використання соцмереж для психологічного благополуччя підлітків та юнаків пов'язані з обраним типом

соціально-мережевої поведінки, що не задовольняє потреби у прийнятті та приналежності до спільноти. Соцмережі влаштовані так, що приватне життя кожного користувача відкрите для інших. За інформацією та світлинами на сторінці, життя молодого покоління спостерігається та конкурує з іншими, що супроводжується великою кількістю патернів, яким необхідно відповідати, внаслідок чого виникає стрес та тривожність.

Виділені фактори третього компоненту свідчать про те, що внаслідок того, що смартфони забезпечують цілодобовий доступ до додатків соцмереж, це призводить до постійної дратівливості та агресивності підлітків та юнаків. Постійно очікуючи відповідь на повідомлення, страх щось пропустити, бути видаленим зі списку друзів — постійна причина стресового реагування.

Таким чином, було виявлено, що підлітки та юнаки відчувають як позитивні (можливості для соціальних контактів, вигідно презентувати себе в мережі), так і негативні (кібербулінг, відособлення, ігнорування) ефекти на психологічне благополуччя при використанні соціальних мереж.

Соцмережі незначно впливають на суб'єктивну оцінку користувачами свого здоров'я (табл. 3.4.). Нечасто підлітки та юнаки намагаються відкласти момент вирішення проблем за проведенням часу в соцмережах. Останні побудовані таким чином, що мимоволі самооцінка юного покоління потерпає коливань через гендерні стереотипи, неможливі стандарти краси та самотність.

Таблиця 3.4.

Парні кореляції Пірсона стану здоров'я та часу проведеного у соцмережах

Стан здоров'я	Втеча від проблем в соцмережі: $r = -0,336 / \rho \leq 0,01^{**}$
	Стан самотності: $r = -0,272 / \rho \leq 0,03^*$
	Шкала благополуччя ВООЗ: $r = 0,290 / \rho \leq 0,025^*$
	Невротичність: $r = -0,267 / \rho \leq 0,03^*$
Час проведений в соцмережах	Дифузна самотність:

	$r=0,318/\rho\leq 0,015^{**}$.
	Відкритість: $r=0,300/\rho\leq 0,02^*$.
	Сором'язливість: $r=-0,322/\rho\leq 0,015^*$.

Примітка: + – $\rho\geq 0,1$; * – $\rho\leq 0,05$; ** – $\rho\leq 0,01$; *** – $\rho\leq 0,001$.

Значна кількість нерегульованої медичної інформації в соцмережах в якості рекламних записів може негативно вплинути на здоров'я та благополуччя користувачів. Контент на сторінках онлайн-друзів, з якими взаємодіють підлітки та юнаки мають потужний вплив на погляди та поведінку, пов'язану зі здоров'ям. Самостійно оцінити проблеми в сфері здоров'я досліджувані не можуть, однак зміни психологічного стану відчують дуже гостро.

Час, проведений в мережі нерозривно пов'язаний із самотністю. По-перше, підлітки та юнаки використовують соцмережі як засіб покращення навичок міжособистісних відносин при неможливості встановлювати бажані контакти в реальності, що обумовлено соціальною тривожністю та сором'язливістю.

По-друге, пасивне використання соцмереж повністю виключає інтеракції з іншими, що створює ілюзію причетності до великої спільноти, хоча взаємодія не відбувається. Проблема ще в тому, що у підлітків та юнаків переважає схильність ідентифікувати себе з більш популярними користувачами та ідеями, що в свою чергу, продукує розвиток дифузної самотності. Індивідуальні особливості та мотивація також мають значення для наявності чи відсутності переживання самотності внаслідок використання соцмереж. Частина досліджуваних є відкритими особистостями, що мають широке коло спілкування як в мережі, так і в реальному житті.

Таким чином, соцмережі можуть як замінити реальне спілкування повністю, так і допомогти розширити інтеракцію з іншими людьми.

Підлітки та юнаки використовують соцмережі як засіб відпочинку та розваг. Соціальні мережі слугують відволікаючою платформою, яка має дуже багато контенту, пов'язаного з такою кількістю різних трендів, що вона швидко відволікає користувачів від їх первісної мети відвідування або залучає до перегляду ряд найрізноманітніших каналів. Захоплюючись подібним видом діяльності, користувачі ніби втікають від існуючих завдань, проблем та рішень, що в свою чергу має несприятливий вплив на психологічний стан. Прояви дифузної самотності мають зв'язок з порушеннями благополуччя та відчуттям безнадії (Додаток А, табл. А. 5).

Залученість в соцмережі та занепокоєння тим як сприймається образ підлітків та юнаків онлайн в деякій мірі обумовлена невдоволеністю власним життям. Зовнішню закритість та відстороненість у житті підлітки та юнаки намагаються компенсувати активністю в соцмережах шляхом копіювання тих, хто на їх думку є успішними або задоволеним своїм життям. Такий поведінковий патерн ще більше заглиблює самотність індивідів як соціальну, так і емоційну. Соціальні мережі влаштовані таким чином, що надають користувачам свободу розпоряджатися власним профілем та його змістом, обмінюватися повідомленнями в різних формах. Виникаючі відчуття влади та всездозволеність у кіберпросторі призводять до викрадення особистої інформації, кібербулінгу та домагань, а також формування та розвитку інтернет-адикції. Заздрість виникає мимоволі на основі механізмів роботи соцмереж. Платформи створюють умови для забезпечення контрольованого стандарту порівняння, що маніпулює ще несформованими стандартами молодого покоління. Об'єктивно фактів для відчуття себе неповноцінними немає, однак тиск соціального порівняння продукує у підлітків та юнаків невпевненість, відчуженість та нерозумінням, чим він гірший за інших. Такі негативні порівняння стають причиною порушення психологічного благополуччя.

Проблема юних користувачів в тому, що вони у всьому шукають ідеали та намагаються ним відповідати, віддаючи багато часу на створення такого

віртуального образу. З огляду на сильний зв'язок між фізичним функціонуванням та психологічним благополуччям ($r=0,290/p\leq 0,025$), порівняння себе з більш популярними та ніби-то гарнішими користувачами можуть побічно впливати на благополуччя. Негативне трактування соціального порівняння може справляти пролонгований негативний вплив на самопочуття та сприйняття життя в цілому. Така активність в соцмережах нерозривно пов'язана з депресивними симптомами, більш низьким сприйняттям благополуччя, підвищеною соціальною тривожністю та зниженням самооцінки. З отриманих результатів стає зрозумілим, що у юних користувачів розвинена стресостійкість на достатньому рівні незалежно від постійного потоку інформації у соцмережах. Прояви дисоційованої самотності проявляються у амбівалентному відношенні до себе та суб'єкта ідентифікації. Підлітки та юнаки намагаючись перевести свій віртуальний образ в реальність часто стикаються з суперечливими почуттями. Надихнувшись ідеальним суб'єктом в якому бачать свої позитивні риси, вони починають повністю його наслідувати. Однак, якщо у суб'єкта ідентифікації відзеркалюються негативні якості юного користувача, то такий суб'єкт ним повністю відчужується. В даному випадку не йде мова про знижену самооцінку, а про розколюваність «Я» та спотвореність уявлення про нього. Зв'язок шкал емоційної, сомато-вегетативної та маскулінності – фемінності FPI з психологічним благополуччям обумовлений тим, що цілодобовим посередником доступу до соцмереж є смартфон. Підлітки та юнаки дуже часто в очікуванні повідомлень та оновлень додатків нехтують міжособистісним спілкуванням та іншими видами діяльності. Невротичність ($r = -0,325/ p\leq 0,01$) супроводжуються нестабільністю емоційного фону, імпульсивністю, тривожністю та низьким рівнем самоконтролю. Прояви депресивності ($r = 0,348/ p\leq 0,007$) пов'язані з частим використанням соцмереж протягом доби та обумовлені розчаруванням у недостатньому самоконтролі, коливаннями самооцінки через порівняння з більш популярними користувачами, відчуттям нікчемності через кібербулінг чи

відсутність зворотного зв'язку, що в значній мірі редукує психологічне благополуччя. Сором'язливість має два варіанти прояву: соцмережі допомагають встановлювати контакти при неможливості ефективно будувати реальні міжособистісні стосунки чи поглиблює прояви, підкріплюючи пасивне використання соцмереж без інтеракцій. Маскуліність – Фемінність вказують на коливання настрою та самооцінки у відношенні до гендерних стереотипів поведінки в мережі.

Стан самотності ($r = 0,260/ \rho \leq 0,045$) обумовлений відданням переваги юними користувачами спілкуванню в мережі, а не міжособистісному спілкуванню. Можливості анонімного спілкування та експериментування зі своєю онлайн-ідентичністю закріплюють відмежувальний стиль поведінки у житті. Прояви радості при користуванні соцмережами пов'язані з можливістю створювати бажаний образ та ділитися важливою для користувача інформацією, створювати або стати частиною спільноти опосередкованої взаємодією між користувачами, розглянути цікаві питання з різних точок зору. Агресія може виникати як реакція на недоброчливі коментарі з боку інших користувачів чи як наслідок онлайн-суперечок. Через механізм ідентифікації індивіди впливають на думки і поведінку один одного в соціальному контексті та схильні відповідати основним соціальним нормам спільної соціальної групи, що в онлайн-суперечках доволі часто ескалує прояви вербальної та вираженої символами (емодзі) агресії. Прояви нервозності ($r = 0,642/\rho \leq 0,0001$) асоційовані з двома ключовими моментами. По-перше, страх щось упустити, постійний фобінг проваюють надлишкову залученість в соцмережі. По-друге, оскільки соцмережі полегшують інтеракцію між людьми, це може призвести до того, що останні можуть витіснити реальне спілкування, підкріплюючи стан напруження та безнадії. Втома від соцмереж виникає внаслідок перевантаження інформацією та віртуальною комунікацією, що провоює стресоподібні стани та поведінку. Наявні тривога, самотність та соціальна роз'єднаність проваюють розвиток байдужості, що виконує функцію психологічного захисту від почуття

безнадійності, емоційної та фізичної депривації. В деяких випадках в процесі використання соцмереж юні користувачі відчувають приплив сил, що полегшують зовнішню напругу та дозволяють відволіктися від супутніх турбот.

З метою відображення глибинних процесів, що детермінують виділені кореляції та пояснення комплексних явищ був застосований факторний аналіз за допомогою методу головних компонент (Додаток А, табл. А.6).

Перший виділений фактор «Заздрість» є уніполярним, оскільки всі високі факторні навантаження зі знаком «плюс». Отже, характерним патерном поведінки юних користувачів в соцмережах є не стільки спілкування, скільки пасивне використання соцмереж, тобто скролінг стрічки новин, перегляд відео та так зване «відстежування» та перегляд сторінок інших учасників. Така активність поступово розмиває увагу та зміщує її від корисної діяльності, такої як вираз творчості або виконання глибокої роботи, до порівняння, заздрості і турботи про власний статус. Оновлюючи статус або завантажуючи зображення, підлітки та юнаки відчувають приплив сил, радість та відчуття власної влади, тому що впевнені, що наданий ними контент є цікавим, ексклюзивним та корисним для інших. Внаслідок постійного умовного оцінювання та вимірювання «лайками» іншими користувачами, поступово відбувається втрата чутливості до токсичного впливу кількісної оцінки не просто зображення в мережі, а особистості. Це змушує продовжувати створювати актуальний контент та намагатися перевершити те, що робили раніше, що в свою чергу призводить до постійного стану тривоги, втоми та агресії. Наявний приклад того, що юні користувачі можуть стати популярними та заробляти на цьому в мережі, підштовхує їх до надмірного використання соцмереж з повним або частковим ігноруванням реального життя. Постійні перегони за кількістю «лайків» та підписників призводять до порівняння ними себе з іншими більш популярними блогерами, що має негативні ефекти як на самопрезентацію, так і на психологічне благополуччя. Отримання негативного або відсутнього

зворотного зв'язку призводить до замкненості, байдужості та провокує відчуття самотності. Нами було встановлено, що не дивлячись на активність в соцмережах, підлітки та юнаки надають перевагу вирішувати проблеми в колі сім'ї, адже за відповідями досліджуваних, відчувають себе комфортно в даному середовищі.

Другий фактор дозволяє більш детально показати, що сором'язливість як форма соціальної тривоги заважає реальному міжособистісному спілкуванню, через що підлітки та юнаки віддають перевагу віртуальній комунікації, оскільки встановити контакт досить просто, можна анонімно або через вигаданий образ (фейковий акаунт). Така перевага соцмереж має біполярне значення, так як може поглибити сором'язливість ще більше. Сором'язливість нерозривно пов'язана з реальним або уявним міжособистісним неприйняттям, самотністю та депресивністю. Проведення великої кількості часу в соцмережах загострює відчуття соціальної ізоляції та провокує депривацію сну як у вигляді безсоння, так і гіперсомнії, що є проявами депресивного синдрому. Самотність асоційована з труднощами встановлення та підтримання міжособистісних контактів, пасивним проведенням часу в соцмережах, віддаючи перевагу обміну зображеннями, відео, оновленнями статусу, а не безпосередній інтеракції з іншими користувачами. Дисоційована самотність обумовлена зміною механізмів ідентифікації та відчуження по відношенню до одного і того ж суб'єкта, якщо вбачає в ньому власні негативні риси. Дифузна самотність характеризується незадоволеністю власним життям та копіюванням стилю та поведінки суб'єкта ідентифікації. У випадку з соціальними мережами, це пояснюється необхідністю відчутти себе та вписатися в соціальну спільноту, не намагаючись перебороти свої захисні механізми та соціальну тривожність. З іншого боку, родина, яка конфліктує з підлітками / юнаками через надмірну залученість в соцмережі. Через неприйняття та незгоди з чужою думкою у останніх загострюється відчуття самотності.

Третій фактор «Час, проведений в соцмережах на добу» вказує на те, що тривале перебування у віртуальному просторі є джерелом стресу, оскільки соціальні мережі продукують відчуття невизначеності та складності, втручаються в особисте життя, страх щось упустити та створюють враження вірогідності бути заміненим більш популярними користувачами. Специфікою підліткового та юнацького використання соцмереж також є пошук вирішення проблем, аналізуючи пости інших користувачів з аналогічними ситуаціями. Отже, через механізм соціального зараження, чим більше юні користувачі обізнані стресовими або важкими життєвими подіями, тим більша вірогідність виникнення стресу у них самих.

Порівняння юними користувачами себе з іншими негативно впливає на психологічне благополуччя. Страх бути непоміченими, неоціненими призводить до думок, що підліток / юнак недостатньо гарний або талановитий, що редує самооцінку. Молодим поколінням ігноруються факти, що пости в мережі популярних блогерів є ілюзорними та фабрикованими, а також те, що соцмережі в деякій мірі диктують фільтрований одномірний погляд на чийсь життя. Усвідомлення проблем і перешкод юними користувачами, з якими стикаються інші, є передумовою емпатії, аспектом соціального інтелекту та полегшує надання соціальної підтримки. Однак усвідомлення також може мати емоційний вплив, що виражається у проявах стресу.

Таким чином, проведений факторний аналіз підтвердив дані кореляційного аналізу, а саме підтвердилася залежність психологічного благополуччя від використання соцмереж.

3.2. Надмірна залученість у соцмережі як предиктор порушення психологічного благополуччя користувачів

Одним з завдань дослідження було встановити, чи дійсно в залежності від збільшення часу онлайн у юних користувачів виникають психологічні проблеми, чи зміни у психологічному стані в більшій мірі пов'язані з їх

індивідуальними особливостями. З цією метою додатково були проведені наступні математико-статистичні заходи: факторний аналіз та багатомірне шкалювання показників психодіагностичного інструментарію, зокрема, опитувальника для визначення виду самотності (С. Г. Корчагіної), шкали стресу К. Шрайнера, шкали благополуччя ВООЗ, FPI-B та спеціально розробленого опитувальника.

У табл. Б.1 (Додаток Б) висвітлений результат факторного аналізу десяти шкал/показників, досліджуваних, «незловживаючих» соціальними мережами (група №1): 1. Відчуття власної влади. 2. Вседозволеність. 3. Втеча від проблем у СМ. 4. Приплив сил. 5. Вирішення проблем (родина/СМ). 6. Шкала ВООЗ. 7. Порушення сну. 8. Радість. 9. Дифузна самотність. 10. Взаємовідносини в родині.

Після обертання суми квадратів навантажень відсоток дисперсії за обраними факторами склав: 30,828; 18,402 і 18,359, що в сумі – 67,589 поясненої сукупності. Отриманий результат дозволив зробити висновок, що підлітки та юнаки, які проводять менше двох годин на добу у соцмережах використовують дані платформи в якості розваги та підвищення власної самооцінки завдяки фідбеку від інших користувачів. За рахунок умілого тайм-менеджменту, не нехтуючи реальним життям, дана група встигає і поспілкуватися, і бути в курсі останніх новин.

Нами було виділено 3 фактори в результаті обертання з нормалізацією варімакс, що відображено у табл.3.5.

Отже, в обидва фактори увійшли такі показники: «Психологічне благополуччя» та «Порушення сну» та підтверджують, що порушення в фізичній та психологічній сферах відбуваються при надмірній залученості у соцмережі.

Таблиця 3.5.

Матриця компонентів після обертання групи незловживаючих соціальними мережами користувачів

Показники	Фактор
-----------	--------

	1 = 30,8%	2 = 18,4%	3 = 18,4%
Відчуття власної влади	0,908		
Вседозволеність	0,824		
Втеча від проблем у СМ	0,759		
Приплив сил	0,631	0,609	
Вирішення проблем (Родина/СМ)		0,763	
Шкала благополуччя ВООЗ	-0,533	-0,631	
Порушення сну	0,439	-0,528	
Радість			0,757
Дифузна самотність			-0,725
Взаємовідносини в родині			0,552

Примітка. Метод головних компонент, обертання – варімакс з нормалізацією Кайзера.

Дана група проводить менше 2-х годин на добу у віртуальній комунікації, що сприятливо впливає на їх психологічний стан. Юні користувачі отримують спілкування, позитивні емоції та самовираження. Велике значення відіграють відносини у родині, що зафіксовані у першому та другому факторах відповідно. Гармонійні відносини в родині мінімізують потребу підлітків та юнаків шукати тепло та підтримку на просторах інтернету, що в значній мірі має позитивний вплив на психологічне благополуччя.

Підводячи підсумок, важливо зазначити, що психологічне благополуччя потрібно оцінювати з холистичної точки зору, тобто завжди потрібно враховувати взаємозв'язки фізичного, мобільного та віртуального просторів. Соціальні мережі мають як свої переваги, так і недоліки. Отже, потрібно піддавати відбору час проведення та інформацію, щоб мінімізувати негативні наслідки для здоров'я.

Аналогічно для групи №2 «зловживаючих» соцмережами чи «залежних» був проведений факторний аналіз: 1. Приплив сил. 2. Відчуття власної влади. 3. Радість. 4. Вседозволеність. 5. Порушення сну. 6. Шкала благополуччя ВООЗ. 7. Дифузна самотність. 8. Взаємовідносини в родині. 9. Втеча від проблем в СМ. 10. Вирішення проблем (родина/СМ) (табл. Б.2., Додаток Б).

Соціальні мережі дозволяють ділитися будь-яким контентом, включаючи медіа-файли (фото, відео), пости, що змістовно повідомляють про пережитий користувачем досвід. Група «зловживаючих» користувачів проводить більше за 6 годин на добу в соцмережах, намагаючись стати частиною віртуальної спільноти. Ігноруючи зустрічі з реальними друзями, дана категорія намагається відчутти популярність та зацікавленість інших, ідентифікуючи власний емоційний стан з реакцією інших користувачів.

Таблиця 3.6. ілюструє, що перший та другий фактори мають приблизно однакове навантаження (28,5% та 24,4%), а третій – лише 11,3%, при сумарному відсотку квадратів = 64,2%.

Таблиця 3.6.

Трьохфакторна матриця компонентів після обертання групи зловживаючих соцмережами користувачів

Показники	Фактор		
	1 = 28,5%	2 = 24,3%	3 = 11,3%
Приплив сил	0,832		
Відчуття власної влади	0,827		
Радість	0,827		
Вседозволеність	0,788		
Порушення сну		0,826	
Шкала благополуччя ВООЗ		-0,762	
Дифузна самотність		0,638	
Взаємовідносини в родині		-0,523	
Втеча від проблем в СМ		0,492	
Вирішення проблем (родина/СМ)			0,906

Отже, трьохфакторна модель адиктивних користувачів не є оптимальною.

Це пояснюється тим, що у третій фактор увійшов лише один досліджуваний показник – «Вирішення проблем (родина/СМ)», який засвідчує, що «зловживаюча» група віддає перевагу в пошуці допомоги та підтримки інтернет-простору, найчастіше на анонімних форумах. Для більшої наочності нами було введено фіксовану кількість – тільки двох факторів, результати представлені в табл. Б.3. (Додаток Б) та рис. 3.3.

На рис. 3.3. представлені двофакторні моделі десяти релевантних показників, тісно пов'язаних з феноменом соцмережевої адикції. На основі розподілених компонентів у першому факторі, його можна назвати «Емоції у соцмережах». Надмірна залученість підлітків та юнаків у соцмережі обумовлена відчуттями свободи, розуміння та приналежності до спільноти.

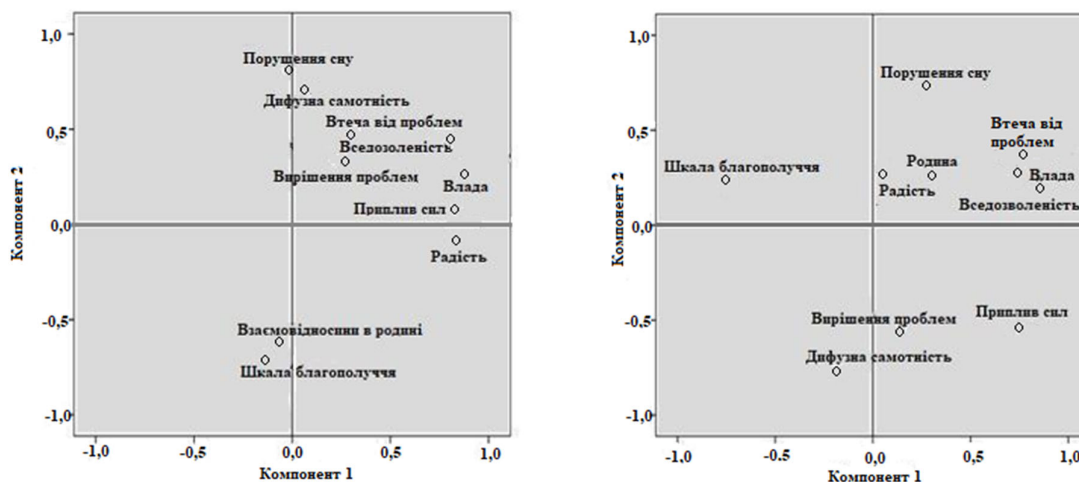


Рис. 3.3. Діаграма компоненту в просторі, що обертається для групи зловживаючих соцмережами користувачів

Другий фактор об'єднав конструкт «Неблагополуччя», що можна пояснити так: підлітки та юнаки намагаються онлайн знайти підтримку та розуміння, що повинно підвищувати настрій та самооцінку. Однак, не дивлячись на це юні користувачі зазнають психологічних страждань у вигляді тривожності, самотності, що пов'язано з низькою соціальною підтримкою від родини та друзів. Подібну закономірність висвітлили в своїй праці вчені П. Маулік, К. Бредшоу та ін., ними було встановлено, що люди з низькою підтримкою більш схильні до психічних розладів в порівнянні з тими, хто має близькі стосунки з родиною, сусідами і т. п. [163].

Намагаючись втекти від проблем, підлітки та юнаки пасивно використовують соцмережі, переглядаючи пости, відео, фото друзів, що призводить до виникнення заздрості, відчуття неповноцінності та формування проявів депресії. За даними опитування віддання переваги

перегляду соцмереж в нічний час перед відпочинком нерідко стає причиною більш пізнього (в рідких випадках, під ранок) сну, що стає більш неспокійним та коротким, інколи призводячи до безсоння.

Відмінності профілів обох груп користувачів обумовлені проведенням часом у соцмережах, соціальною мотивацією, відносинами в родині та режимом сну. Всі враховані психологічні фактори в більшій мірі мають вирішальне значення для формування залежності. Недостатньо теплі взаємовідносини з батьками значно підвищують можливість розвитку соціально-мережевого розладу.

Як ми бачимо, група зловживаючих користувачів проявляє бажання створити про себе гарне враження в мережі, побудувати стосунки з іншими користувачами, проводячи велику кількість часу онлайн, водночас з частковим або повним ігноруванням соціального життя. Необхідність у схваленні з боку інших за рахунок ««лайків»», коментарів призводить до постійного прагнення відслідковувати свою сторінку, тривожності та відчуття самотності. Дифузна самотність підкріплюється проблемою самоідентифікації юних користувачів з іншими більш популярними користувачами, що нерідко буває амбівалентним. З одного боку, юні користувачі впевнені в якості свого контенту, з іншого — страждають від непорозуміння та пустоти. Потрібно відмітити, що умовне відчуття себе частиною спільноти залежить від прямих міжперсональних повідомлень та коментарів. Враховуючи, патерн використання соцмереж опитаними користувачами, можна зауважити, що пасивне використання соцмереж, тобто робити пости та очікувати «лайки», репости і т.п, ще більше затягує юних користувачів у надмірне залучення, що в значній мірі негативно впливає на якість життя.

Отримані результати, що відображені в табл. Б.4. (Додаток Б), дозволили зробити висновок, що зі збільшенням віку надмірна залученість в соціальні мережі знижується. За даними інтерв'ю було встановлено, що

користувачі вікової групи 18-19 років віддають перевагу живому спілкуванню та активному відпочинку в порівнянні зі скролінгом соцмереж.

Турбота батьків та повага автономії юних користувачів здатні знижувати мотивацію до частого та надмірного використання соцмереж. В той же час, байдужість батьків або надмірна турбота та конформізм призводять до патологічної залученості підлітків та юнаків у віртуальну комунікацію. Останнє пов'язане з тим, що високий рівень конформізму, наявність різних поглядів на одну ситуацію можуть викликати серйозні конфлікти та створити багато проблем для підлітків та юнаків. Отже, підлітки та юнаки надмірно використовують соцмережі як засіб уникнення неприємностей. Встановлено, що кількість соцмереж в яких досліджувані мають акаунти не впливає на розвиток соціально-мережевого розладу та на психологічне благополуччя. Збільшення часу проведеного в мережі пов'язано з пошуком нових онлайн-друзів або підтримки зв'язку з реальними знайомими та друзями. Такий тип проведення часу у соцмережах може стати предиктором розвитку та підкріплення залежної поведінки. Зловживання соцмережами, що призводить до психологічного неблагополуччя залежить не від одного окремого фактору, а від сукупності: часу проведеного онлайн, відносин в родині та близькому колі. В результаті проведеного анкетування та інтерв'ю було встановлено, що користувачі обох груп віддають перевагу обговорювати проблеми з родиною або близькими друзями. Можна констатувати, що оскільки підлітки та юнаки не використовують соцмережі як засіб вирішення власних негараздів та труднощів, дані фактори не є провокуючими для виникнення залежності та порушення психологічного благополуччя. Соціальні мережі в певній мірі впливають на стан здоров'я в цілому: починаючи від надання доступу до медичної та цікавої інформації пов'язаної з протіканням та лікуванням хвороб, закінчуючи зменшенням фізичної активності користувачів у зв'язку з частим перебуванням у віртуальному просторі опосередковано через смартфони або інші гаджети. Існує багато досліджень вчених, що свідчать про порушення сну у зв'язку з

використанням соцмереж [120, 121, 131, 107 та ін.]. Однак, в нашому дослідженні встановлено, що в обох групах у підлітків та юнаків виникають розлади сну в рідких випадках, що проявляється у вигляді поверхневого сну, безсоння та пізнього пробудження.

Нам вдалося за допомогою опитувальника С. Г. Корчагіної встановити зв'язок між патологічною залученістю у соцмережі з дифузною самотністю [49]. Це пояснюється тим, що підлітки та юнаки, проводячи все більше часу за віртуальною комунікацією, починають ідентифікувати себе з іншими користувачами, відмовляючись від прояву власних особливостей. Подібна стратегія поведінки формується через незадоволеність власним життям та небажанням або неможливістю виправити ситуацію, внаслідок чого юні користувачі все більше відгороджуються від реальності та оточуючих, знаходячи «нових» себе у кіберпросторі. Така закономірність, в кінцевому результаті, може призвести до того, що підлітки та юнаки починають ніби вживатися у роль інших, повністю ігноруючи власну індивідуальність. Виникаюча безнадія є наслідком порушень сну та відчуття самотності, однак не має впливу на формування залежності від соцмереж.

Результати тесту FPI за шкалами поведінкової сфери показали, що вороже і агресивне ставлення до навколишнього середовища, необхідність відстоювати свою домінантність та емоційні вибухи по відношенню до протиставленої думки інших серед підлітків та юнаків є наслідками використання соціальних мереж, а не провокуючими факторами виникнення залежності. Комунікабельність, відкритість та маскулінність – фемінність є опосередкованими факторами, оскільки юні користувачі в більшій мірі віддають перевагу пасивному спілкуванню переважно з реальними знайомими та намагаються підтримувати більш сприятливий імідж, ніж у житті. Оскільки серед обох груп виявлений середній рівень врівноваженості, це свідчить про те, що молоде покоління не отримавши бажаної реакції на власні публікації, можуть діяти двома шляхами: або видаляти пости та навіть

власний акаунт, або почати викладати все більше постів кожного дня для привернення уваги.

Досліджуваний компонент емоційної складової соцмереж показав, що вони є наслідком та позитивним підкріпленням для наступного їх використання. Ілюзія причетності та важливості для великого кола людей підвищує настрій, самооцінку, відчуття власних значимості та влади, зацікавленість. Однак, з іншого боку, юні користувачі відчувають нервозність, втомлюваність та заздрість, що в перспективі може спровокувати розвиток тривожності та депресії.

Нами було встановлено (табл. 3.7.), що використання соцмереж для юних користувачів є джерелом цікавої інформації та пошуку однодумців, внаслідок чого вони схильні в значній мірі покладатися на віртуальну комунікацію, що надалі може призвести до довгострокових наслідків для психічного здоров'я. Через позитивне емоційне підкріплення підлітки та юнаки все частіше звертаються до віртуального простору, що провокує розвиток відчуття перевантаження та виникнення так званого технологічного стресу.

Таблиця 3.7.

Достовірні кореляційні зв'язки між кількістю часу перебування у соцмережах (від ≤ 1 години до ≥ 6 годин) та вивченими показниками

Показник	Коеф. Парної кореляції, (r, *)
Кількість СМ	r = 0,239*
Вирішення проблем (родина/СМ)	r = 0,349**
Врівноваженість	r = -0,267*
Радість	r = 0,425***
Вседозволеність	r = 0,287*
Приплив сил	r = 0,285*
Зацікавленість	r = 0,339**

Враховуючи велику кількість відсутніх та слабких кореляційних зв'язків вивчених показників з «Часом, що проводиться у соцмережах протягом доби» 7 достовірних зв'язків було включено в аналіз

дискримінанта. На підставі семи відібраних ознак, тісно пов'язаних з «патологічною залученістю в соцмережі», були визначені такі коефіцієнти, які по значеннях функції дискримінанта дозволяють з максимальною вірогідністю здійснити розподіл досліджуваних на групи – незловживаючі (група №1) та зловживаючі / «залежні» (група №2) користувачі. У табл. Б.5. (Додаток Б) наведені показники обох груп – середні значення (M) та стандартні відхилення (σ); а також сумарні показники для цих груп (Σ).

У групі «залежних» користувачів яскраво виражені усі показники, крім Врівноваженості. Емоції у формуванні патологічної залученості насправді відіграють важливу роль, особливо в контексті інформації та поведінки в соціальних мережах. Позитивні враження та емоції пов'язані з розвагами, релаксацією та зручністю стають предикторами повторного та все частішого використання соцмереж.

Отже, користувачі, які проводять все більше і більше часу в соцмережах мають високий ризик виникнення негативних наслідків у зв'язку з нездоровим ставленням до потреби в популярності та нав'язливою звичкою постійної перевірки профілів соціальних мереж та оновлень статусу.

Далі було проведено тест оцінки значущості відмінностей змінних у незловживаючій групі (№1) та у групі зловживаючих (№2). З метою виявити наявність у відібраному наборі з 7 показників розділяючих/дискримінуючих особливостей, які можуть зробити висновок про відношення до однієї з двох порівнюваних груп.

Оцінювалася тестова величина Лямбда Уїлкса (Wilks-Lambda) та простий дисперсійний аналіз, тобто наскільки значущо відрізняються між собою змінні в порівнюваних групах. Для всіх змінних (предикторів) отримана значуща відмінність між групами.

Як демонструє табл. 3.8. (колонка значущості), у п'ятьох змінних спостерігається достовірна відмінність між групами ($p \leq 0,015-0,005$). Дві змінні «Кількість соцмереж» та «Врівноваженість» мають лише тенденцію ($p \geq 0,1$) та можуть бути виключені з моделі.

Таблиця 3.8.

Критерій рівності групових середніх значень досліджуваних показників

Показники	Лямбда Уїлкса	F	df.1	df.2	Значущість
<i>Кількість соцмереж</i>	0,954	2,635	1	55	0,110
Вирішення проблем (родина/СМ)	0,863	8,763	1	55	0,005
<i>Врівноваженість</i>	0,964	2,036	1	55	0,159
Радість	0,865	8,608	1	55	0,005
Вседозволеність	0,898	6,250	1	55	0,015
Приплив сил	0,886	7,095	1	55	0,010
Зацікавленість	0,899	6,205	1	55	0,016

Таким чином, ми припускаємо, що надмірна залученість в соцмережі може бути однією з форм дезадаптованої стратегії для відволікання юних користувачів від негативних афективних станів, що виникають в реальному житті. Патологічна залученість у «залежної» групи пов'язана з величезною різноманітністю можливостей, які пропонують соцмережі. Підлітки та юнаки знаходяться у просторі, в якому вони оточені масою повідомлень і стимулами одночасно без зайвої напруги, тому часто вони готові пожертвувати своїми контактами з іншими людьми в реальному світі.

За допомогою Лямбда Уїлкса був виконаний тест для оцінки – чи значущі обидві порівнюванні групи (№1 та №2), чи відрізняються одна від одної за середніми значеннями дискримінантної функції (табл. 3.9. та 3.10.).

Таблиця 3.9.

Лямбда Уїлкса (λ) для досліджуваних груп

Критерій для функцій	Лямбда Уїлкса, λ	Хі-квадрат, χ^2	ст.свободи df	Рівень значущості, p
1	0,730	16,199	7	0,023

Проведений дискримінантний аналіз дозволив виділити відмінності між двома групами. Користувачі з групи незловживаючих соцмережами також мають сторінки у декількох платформах соцмереж, однак вони витрачають менше часу на пошук, порівняння та вибір своїх варіантів.

За даними опитування було встановлено, що користувачі свідомо скорочують час, який проводять в соцмережах, у порівнянні з тим, що може запропонувати реальне спілкування.

В результаті аналізу з'ясувалося, що підлітки та юнаки щоденно проводять 6 годин на добу онлайн в результаті того, що соцмережі дають відповідь на їх актуальні потреби у причетності до широкого кола та релаксі.

Таблиця 3.10.

Коефіцієнти стандартизованої канонічної дискримінантної функції та коефіцієнти функції класифікації досліджуваних показників

Показники	Функція	Група СМ	
	1	№1	№2
Кількість соцмереж	0,299	1,472	1,760
Вирішення проблем (Родина/СМ)	0,467	0,975	1,917
Врівноваженість	-0,217	2,321	2,151
Радість	0,550	2,811	3,469
Вседозволеність	-0,187	-0,463	-0,590
Приплив сил	0,234	-0,280	-0,076
Зацікавленість	0,225	1,871	2,123
Константа:	–	-16,7	-21,14

Примітка. Значущість критерія Бокса склала 3,84; $F = 3,74$; значущість = 0,053 або 95%.

Отже, заявлений час шість і більше годин, проведених у віртуальному світі стає явним предиктором потенційної залежності. Постійний потік цікавої інформації, спілкування з іншими користувачами, створення та підтримка власного віртуального іміджу ще більше провокує патологічну залученість у мережу.

Підводячи підсумок, можна констатувати, що користувачі з «залежної» групи схильні розглядати своє використання соцмереж як проблематичне, оскільки не усвідомлюють можливих негативних наслідків.

Звичайно, соцмережі мають як негативні, так і позитивні фактори впливу на психіку підлітків та юнаків. Однак, важливо враховувати, що звичка щоденного багатогодинного використання соцмереж може призвести

до патологічних проблем, зокрема, залежності та соціально-мережевого розладу.

Згідно з отриманими даними базисним конструктом отриманої моделі є час, проведений в соціальних мережах. Отримані дані дозволяють встановити, що чим більше часу користувачі проводять в соцмережах, тим більше нівелюються реальні відносини, внаслідок онлайн-ізоляції в соціальному плані.

Намагання втекти від проблем, скорегувати своє коло спілкування, позбутися самотності в мережі призводить до підвищення рівня стресового стану через невідповідність очікуваного спілкування в мережі та порушення стосунків з оточуючими, що призводить до невротичності, депресивності, а також може негативно вплинути на психологічне благополуччя юних користувачів.

Отже, в результаті проведеного багатомірного шкалювання було встановлено, що юні користувачі, проводячи більшість часу в мережі стикаються з рядом порушень психологічного стану. В результаті постійного доступу до соцмереж, завдяки смартфонам, зникають межі реального та віртуального спілкування. Підлітки та юнаки використовують соцмережі не тільки в якості розваг, а й для спілкування на тему навчання, що нерідко призводить до роздратування у зв'язку з відсутністю можливості позбавитися хоч на час організаційних питань. Спонтанна та реактивна агресивність є результатами невідповідності очікувань підлітків та юнаків їх соціальної ролі у віртуальному та реальному світі, нерозуміння з боку близького оточення та емоційної втомленості. Юні користувачі відчувають себе більш розкутими в мережі. Вони легше встановлюють контакт з іншими, більш вільно висловлюють свої думки, можуть за вигаданим образом проектувати власні особливості, відчувають значимість своїх коментарів та реакцій на пости інших користувачів. Однак, така невідповідність реальності часто стає причиною поганого настрою. Проводячи багато часу в соцмережах та спостерігаючи за новинами та фотознімками друзів, юні користувачі часто

відчувають себе самотніми, порівнюючи власне життя з іншими. Нами було встановлено, що більшість досліджуваних є пасивними користувачами соцмереж, тобто вони лише спостерігають за життям інших. Спілкування є досить нечастим, оскільки вони не є ініціаторами або ж онлайн-спільнота не сприймає юних користувачів, не відповідаючи на їх повідомлення, не реагуючи на їхні пости, що призводить до підвищення відчуття самотності, переживань з приводу зовнішності та навіть проявів депресії. Юні користувачі відчувають значний стрес через соціальне перевантаження, що виникає внаслідок постійних повідомлень з різних онлайн-платформ, що провокує у користувачів відчуття власної відповідальності по відношенню до інших у вигляді: повідомлень, коментарів, реакцій на пости.

Таким чином, описаний тип поведінки стає стресором для юних користувачів, викликаючи в свою чергу постійне відчуття напруги, що супроводжується відчуттям самотності, порушеннями сну, невротизацією та порушенням психологічного благополуччя в цілому.

3.3. Індивідуальні особливості поведінки у соцмережах та психологічне благополуччя користувачів

Основне дослідження полягало у встановленні зв'язку надмірного використання соцмереж з порушеннями психологічного благополуччя користувачів. На цьому етапі прийняли участь 202 особи у віці від 16 до 21 року. Нижче продемонстровані проаналізовані результати за допомогою методів математичної статистики кожної шкали використаного діагностичного інструментарію, зокрема, опитувальника на визначення виду самотності С. Г. Корчагіної, опитувальника для визначення стресу К. Шрайнера, FPI-B, психогіометричного теста С. Деллінгер та адаптованих шкал благополуччя Варвік-Едінбург та соціально-мережевого розладу.

Основний контингент дослідження представлений віковою групою 16-21 рік ($M_o = 17$). У більшості досліджуваних лише два акаунти у соцмережах

та відсутність конфліктів з оточуючими у зв'язку з активністю у останніх ($M_o = 2$ СМ, $M_o = 3$ бали відповідно) (рис. 3.4.).

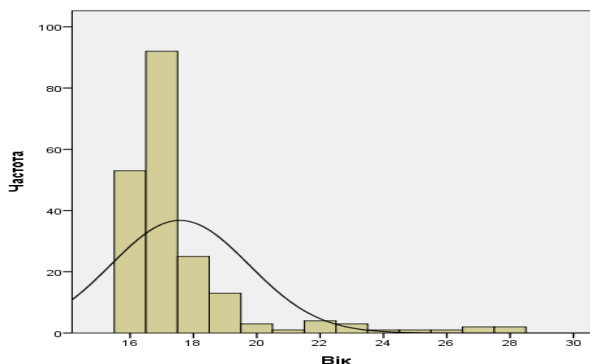


Рис. 3.4. Графічне зображення вікового контингенту дослідження

Нами виявлено, що соціальні мережі є найбільш популярними серед 17-річних користувачів, що обумовлено кризою юнацького віку. Останній є періодом індивідуалізації. Даний період характеризується розвитком моральної свідомості, активним порівнянням ідеального та реального Я, що є базою самооцінки. Необхідність знайти своє місце у житті призводить до екзистенційної кризи. Соціальні мережі у даному випадку виступають як джерело пошуку себе та споглядання за життям інших. Юнаки досліджують та видозмінюють свою ідентичність, обираючи якою інформацією ділитися з іншими.

Позитивна оцінка іншими та прийняття до глобальної спільноти може підвищувати самооцінку юних користувачів. Завдяки вільному вибору створення анонімного чи реального профілю у соцмережах, юнаки можуть досліджувати різні стилі спілкування, які з деяких причин (сором'язливості, замкнутості) не можуть бути реалізовані у реальному житті, шукати відповіді на проблемні або інтимні питання. За допомогою анонімного акаунту юнаки часто діляться зі світом своєю творчістю, не отримуючи зворотного зв'язку стосовно їх особистості.

З одного боку, юнаки можуть самовиражатися та отримувати відгуки, з іншого — стають пасивними спостерігачами віртуального життя інших

користувачів. Перегляд соцмереж може як допомогти зрозуміти, що юнак не є самотнім у своїх переживаннях та проблемах, так і спровокувати відчуття непотрібності, зацькованості внаслідок кібербулінгу та ізольованості.

Активно користуються соцмережами юнаки переважно у віковому діапазоні 17-18 років, що навчаються у коледжі та на першому курсі університету (Додаток В, табл. В.1).

У пілотажному дослідженні нами було встановлено, що чим кращі стосунки у юнаків з членами родини, тим менше часу вони проводять у соцмережах. Дана закономірність отримала своє підтвердження в результаті проведеного основного дослідження. Юнаки використовують соцмережі, як засіб спілкування з друзями і сім'єю, а також як платформу для розваг, щоб відволіктися від проблем або ж відпочити. В середньому юнаки мають три акаунти у різних соцмережах, що пояснюється різним функціоналом. Нами було встановлено, що юні користувачі віддають перевагу: месенджерам (Viber, Telegram), Instagram, YouTube та Facebook. Останні об'єднують в собі розважальний контент, можливість ділитися своїми думками, творчістю, життям та спілкуватися з іншими. Таку кількість акаунтів можна назвати оптимальною, оскільки велика кількість облікових записів на різних платформах є доволі потужним стрес-фактором, що може призвести до страху щось упустити (FOMO), перевантаження інформацією, тривожності та депресії. Перераховані потенційні наслідки можуть бути пояснені необхідністю оновлювати свій профіль, ділитися чимось цікавим, щоб заохочувати велику аудиторію. Проведене опитування дозволило встановити, що досліджувані в доволі ранньому віці почали користуватися соціальними мережами, в середньому стаж використання становить 7 років ($6,96 \pm 0,171$ балів). Даний феномен демонструє, що соціальні мережі стали невід'ємною частиною дорослішання молодого покоління – зумерів. Опитані досліджувані проводять в середньому у соціальних мережах більше 3-х годин на добу ($2,88 \pm 0,076$ балів). Це може бути пояснено тим, що завдяки смартфонам юнаки мають цілодобовий доступ до соцмереж, де можна різними типами обміну

інформації підтримувати зв'язок з іншими користувачами. До таких типів відносять: текстові та голосові повідомлення, різноманітні месенджери та додатки соціальних мереж (аудіо-, відео-дзвінки, обговорення постів). Юнаки доволі часто віддають перевагу спілкуванню онлайн, ніж зустрітися з друзями. Онлайн-комунікація є більш зручною, швидкою та не вимагає підтримки зорового контакту, що в деякій мірі полегшує міжособистісну взаємодію для сором'язливих юнаків. Однак, ілюзія наявності соціалізації провокує розвиток самотності та тривожності. Використання соцмереж в якості платформи для збільшення кількості знайомих збільшує рівень відчуженості людини в цілому у соціальних відносинах, і це призводить до ще більшої відмежованості, оскільки відбувається надмірне фокусування на віртуальному світі, що, у свою чергу, підштовхує до проблемних рівнів використання інтернету.

Проведене дослідження дозволило встановити, що коло спілкування юнаків в реальності та соцмережах лише частково є ідентичним. Юнаки використовують соцмережі для спілкування з родичами, колегами по навчанню та онлайн-аудиторією своїх блогів. Отримані результати дозволили встановити, що юнаки, не дивлячись на потребу у спілкуванні, віддають перевагу пасивному використанню соцмереж. Це означає, що вони в більшій мірі є спостерігачами за чужим «життям». Під час пасивного користування юнаки можуть виставляти власні пости та оцінювати пости інших користувачів, дивитися стрічку новин, тобто споживати інформацію не виходячи на контакт з іншими. Такий патерн поведінки має свої наслідки. По-перше, труднощі виходу з соцмереж. Прокручуючи стрічку новин можна знайти все цікавішу інформацію, яку необхідно переглянути саме зараз. Виникає ситуація, що юнаки відкривають велику кількість посилань, які притягують їхню увагу настільки, що дуже важко відволіктися. У нашому дослідженні встановлено, що відволікання уваги на різні новини в платформах соцмереж іноді призводить до труднощів завершення соцмережових сеансів ($2,69 \pm 0,067$ балів). По-друге, через пасивне

використання у користувачів відмічаються порушення сну ($2,53 \pm 0,080$). Це може бути пояснено феноменом так званої «кролячої нори» контенту на таких платформах як Instagram та YouTube. Переглядаючи перед сном велику кількість різних фото та відео, часто юнаки ловлять себе на тому, що вони дивляться доволі архівні записи або так звані «відео-уроки» та челенджі, які настільки відволікають, що сон настає під ранок. Внаслідок чого, юнаки мають скарги на самопочуття та концентрацію уваги під час навчання. По-третє, пасивне використання провокує розвиток залежності, оскільки у будь-який момент навчання, проведення часу з близькими, відчувши нудьгу, юнаки автоматично починають прокручувати стрічку новин або дивитися сторіс інших користувачів, навіть не усвідомлюючи факту, що вони це роблять. Цей феномен має назву «фабінг», детальний опис представлений у пілотажному дослідженні.

Проблема самотності та соціальних мереж є актуальним питанням сучасності. Отримані дані дозволили встановити, що юнаки відчувають себе самотніми ($7,76 \pm 0,215$ балів), що характеризується відчуттям психологічної окремоті, власної індивідуальності, які зумовлені співвідношенням ідентифікації та відокремлення у зв'язку з віртуальною комунікацією. Використаний опитувальник С. Г. Корчагіної дозволяє виділити типи самотності. Отже, нами були отримані наступні результати. Дифузна самотність ($6,63 \pm 0,130$) у соціальних мережах може бути пояснена комбінацією тривожності, емотивності характеру та комунікативної спрямованості. Таке поєднання пояснюється ідентифікацією юнаків з різними людьми / користувачами, які володіють різними психологічними особливостями. Юнаки вступають в контакти з іншими лише для підтвердження своєї значущості, ідентифікуючи себе з об'єктами спілкування. Залученість у соцмережі провокує втрату значущих зв'язків та контактів, інтимності та приватності міжособистісної взаємодії, що характеризує відчуждаючу самотність ($6,97 \pm 0,153$ балів). Труднощі в міжособистісній взаємодії та створення популярного чи цікавого контенту

приводять до проєкції своїх позитивних якостей на інших більш популярних користувачів та відкидання власних негативних рис. У випадку, коли проєкція негативних рис знаходить своє відображення у об'єкті ідентифікації, відбувається різке відчуження. Відчуття самотності при цьому гостре, чітке, усвідомлене та болюче. Саме таким чином проявляється дисоційована самотність ($7,92 \pm 0,142$ бали).

Існуюча компенсаційна теорія використання інтернету стверджує, що користувачі можуть надмірно використовувати пристрої, підключені до інтернету, щоб боротися з негативним настроєм або уникати своїх проблем у реальному житті [149]. Отже, можна припустити наявність взаємозв'язку між стресом та проблемним використанням соцмереж. У випадку нашого дослідження можна зазначити, що соціальні мережі є засобом для уникнення стресу, а не його джерелом. Опитані юнаки у стресовій ситуації поведуться досить стримано та регулюють власні емоції, не виставляючи їх напоказ в мережі ($3,03 \pm 0,126$ бали).

З метою визначити наявність або відсутність залежності від соціальних мереж у користувачів, автором дисертації була адаптована «Шкала соціально-мережевого розладу» Р. Ж. Ж. М. ван ден Ейжнден та ін., що розроблена у 2015 році та оснований на критеріях інтернет-залежності DSM-V [118]. Оригінальна шкала має два варіанти: 27 та 9 питань з дихотомічним вибором відповіді «так» чи «ні». З метою більш детального аналізу було модифіковано варіанти відповідей 5-ти бальною системою за Лайкертом (де, 1 — ніколи; 5 — весь час). В результаті було встановлено, що повторне по декілька разів на добу залучення в соцмережі формує сильне тяжіння, яке призводить до нав'язливої поведінки, що змушує юнаків відкривати додатки соцмереж знову і знову. Даний процес безпосередньо пов'язаний з префронтальними зонами мозку, де створюється потужне джерело мотивації, яке може перешкоджати здатності користувачів дотримуватися рішення щодо припинення повторного використання соцмереж. Ці останні зміни у випадку надмірної залученості, що є предиктором адикції чи соцмережевого

розладу (більше 6-ти годин на добу) можуть призвести до стійкої когнітивної дисфункції та значно погіршити здатність юнаків до функціонування в реальному житті. Таким чином проявляється один з критеріїв залежності — *стурбованість* ($8,05 \pm 2,248$). За даними тестування було встановлено, що юнаки відчувають потребу все більше часу приділяти діяльності у соціальних мережах ($6,34 \pm 2,598$). Таким чином проявляється *толерантність*. Юнаки стають дратівливими, коли не мають доступу до соціальних мереж, це свідчить про наявність *синдрому відміни* ($5,95 \pm 2,496$). У опитаних юнаків спостерігаються незначні прояви наполегливого використання соцмереж. Однак, отримані високі показники *унікаючої поведінки* ($7,99 \pm 3,144$), що характеризується зміною настрою через використання соцмереж, прагненням втекти від проблем у віртуальний світ. Незважаючи на розбіжності у відповідях на питання соціальної анкети: «Чи бувають у вас труднощі з виходом з платформ соціальних мереж?» ($2,69 \pm 0,944$) та даною шкалою, нами було встановлено, що юнаки доволі часто мають невдалі спроби припинити використання соціальних мереж або ж скоротити час відвідання онлайн – платформ. Отже, юнакам притаманне *проблемне використання соцмереж* ($7,78 \pm 2,517$). Нами встановлено, що використання соцмереж юнаками не провокує негативні наслідки в реальному житті, що включає відсутність необхідності обманювати близьких про час використання соцмереж, а також відсутність зміщення інтересів з хобі або інших варіантів вільного часу на соцмережі. Як продемонстровано на рис. 3.5. проведена корекція дозволила констатувати, що юнаки не стають учасниками або причинами конфліктів з оточуючими через час проведений ними у соціальних мережах.

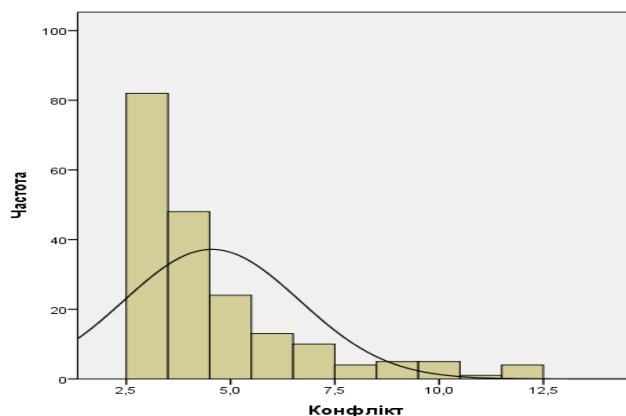


Рис. 3.5. Графічне зображення наявності конфліктності у досліджуваних користувачів

Сучасні юнаки досить уміло приховують частоту використання соцмереж серед близьких, оскільки гаджети не лише джерело онлайн-розваг, а й інструмент для виконання домашнього завдання та розвитку. Така амбівалентність гаджетів слугує фактором маскування проявів соцмережевого розладу.

З метою детального аналізу впливу соцмереж на психологічне благополуччя юнаків була застосована та адаптована автором дисертації «Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург» ($\alpha = 0.85$). Середній результат вибірки ($47,81 \pm 9,93$) продемонстрував незадовільний рівень благополуччя юних користувачів. Це може бути пояснено пасивним використанням соцмереж, а саме скролінгом стрічки новин та спостереження за іншими ($2,94 \pm 0,073$), що провокує емоційну лабільність, роздратованість, депресивність та нехтування сном задля отримання все актуальнішої інформації про різноманітні події та тренди. Юнаки використовують соціальні мережі як засіб відчутти себе причетним до спільноти. Однак, функціонал соцмереж у наш час не обмежений лише спілкуванням, вони забезпечують можливість зазирнути в життя зареєстрованих користувачів, створюючи ілюзії причетності та близькості з іншими.

Можемо припустити, що середня вираженість невротичності у юнаків пов'язана з потребою покращити свій настрій або втекти від проблем у

соцмережі. Така поведінка може спровокувати порушення саморегуляції, внаслідок чого підвищується час проведення у соцмережах. Наявність спонтанної та реактивної агресивності пов'язана з контентом соцмереж, специфікою онлайн-спілкування та емоційним станом юнаків. Прояви депресивності обумовлені невідповідністю очікувань та реальності власного онлайн-іміджу, отриманням небажаних або відсутності реакцій на пости, відчуттям непричетності та непорозуміння з онлайн-товариством. Дратівливість у контексті віртуальної комунікації свідчить про схильність до конфліктів як спроби виправдати своє надмірне залучення у соцмережі. Юнаки схильні до демонстративності, що поєднується із прагненням зменшити коло соціальних контактів. Низькі показники комунікабельності демонструють, що велика кількість акаунтів у соцмережах позитивно корелює з низькою товариськістю. У середньому юнаки мають більше 2-х акаунтів у соціальних мережах, однак віддають перевагу ролі спостерігача, що нівелює потребу зав'язувати спілкування з іншими користувачами. Інтерфейс особистих сторінок побудований таким чином, що інформація про користувачів, яка включає: їх уподобання та хобі, улюблені місця та витвори мистецтва, включаючи літературу, музику і т.п., викладена досить детально, що в більшій мірі прибирає необхідність спілкування. Надмірне використання соцмереж призводить до тривожності та дезорганізації поведінки. За даними опитування було встановлено, що юнаки відмічають труднощі концентрації уваги, заплутаність власних переживань та відчуття самотності. Було встановлено, що юні користувачі відчувають невпевненість, в спілкуванні сором'язливі та скуті, віддають перевагу невеликому колу реальних знайомих, намагаються не знайомитись у соцмережах.

Отримані результати демонструють, що переважно користувачі мають 2 акаунти у соцмережах (рис.3.6). Однак, серед репрезентативної вибірки є користувачі 7-10 соціальних платформ.

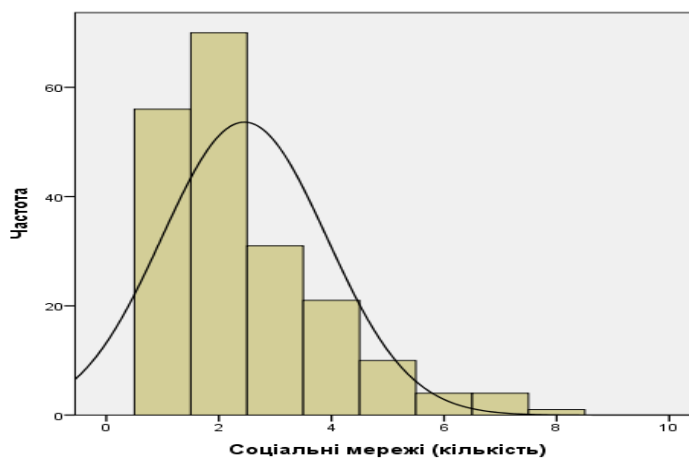


Рис. 3.6. Ілюстрація кількості акаунтів соцмереж досліджуваних користувачів

Соціальні мережі по суті мають призначення обміну інформацією між користувачами, тоді чому юнаки не обмежуються лише однією соціальною мережею? Опитування дозволило визначити, що декілька акаунтів у соцмережах дозволяють юнакам відповідати груповій нормі своїх однолітків, щоб відчувати причетність до спільноти, не виділятися від інших та мати можливість миттєво обмінюватися повідомленнями чи реакціями з користувачами. Зручність та привабливість дизайну соцмереж стимулює використовувати їх з метою цікаво провести час без необхідності виходити з дому, самовираження та самопрезентації, умовної соціальної взаємодії. Перераховані фактори є мотиваторами використання кількох соцмереж.

Ми припускаємо, що через перенавантаження контентом та поверхневих зв'язків з великою кількістю користувачів редукується комунікабельність юнаків та підвищується пасивне використання онлайн-платформ для розваг та відмежування від реального спілкування.

В залежності від провідної діяльності у соцмережах, юних користувачів можна поділити на дві групи: активні та пасивні. Юнаки, які віддають перевагу спілкуванню в мережі рідше намагаються уникнути проблем в реальному житті, занурюючись у віртуальний простір (Додаток В, табл. В.2).

Обговорюючи свої переживання, юнаки їх проживають та можуть знайти вирішення. За даними опитування було встановлено, що сучасні

юнаки спілкуються онлайн з членами родини, близькими друзями та колегами по навчанню, уникаючи нових знайомств. У разі виникнення проблем можуть анонімно на форумах попросити допомоги або поради у користувачів, які стикалися з подібними труднощами. В залежності від типу взаємодії з соцмережами у юнаків в тій чи іншій мірі є відчуття самотності. Особливо виражена відчуждаюча самотність з незначною перевагою у пасивних користувачів ($7,29 \pm 2,051$). Через залученість у віртуальний світ постійно діє механізм відчуження, що призводить до переживання відокремленості від світу в цілому.

Юнаки починають відчувати внутрішню порожнечу, яку вони намагаються заповнити різноманітним цікавим контентом для зняття напруження. За отриманими даними можна зробити висновок, що соціальні мережі не є джерелом стресу для юних користувачів.

Серед користувачів незалежно від міри активності у соцмережах визначена тенденція зміщувати увагу з негативних переживань на онлайн-простір, через що періодично виникають непорозуміння з близьким колом спілкування. Однак, не дивлячись на останнє, юнаки не замінюють соціальними мережами різні форми дозвілля та навчання. Але потрібно відзначити, що за даними опитування під час виконання нецікавої діяльності або домашніх завдань більшу частину часу займає саме перегляд соціальних мереж. Психологічне благополуччя у зв'язку з використанням соцмереж у юних користувачів на середньому рівні. Юнаки, які віддають перевагу спілкуванню онлайн відчують себе більш розслабленими, оптимістичними, впевненими та задоволеними у сфері міжособистісних контактів ($50,50 \pm 9,437$ балів).

Юнаки, які віддають перевагу пасивному типу поведінки у соцмережах в більшій мірі схильні до проявів депресивності ($6,88 \pm 1,774$). Така закономірність може бути пояснена заглибленістю у власні переживання, пов'язані з минулими невдачами, не йдуть на контакт з іншими через страх зробити помилку або бути незрозумілими. Комунікабельність та інтроверсія

незалежно від активності чи пасивного проведення часу у соцмережах виражена приблизно однаково. Відмінність у прояві обумовлена значною сором'язливістю та емоційною лабільністю групи пасивних користувачів або їх можна ще назвати «групою спостерігачів». Фаза боротьби мотивів та коливань настільки затягнута, що навіть при бажанні перейти до спілкування вони зустрічають перепони. Єдиним виключенням є спілкування з близькими друзями, оскільки з ними вони себе відчують у безпеці від можливого осуду. Юнаки, що активно спілкуються у соцмережах характеризуються легким пристосуванням до нових способів комунікації, відкритістю до нового досвіду використання онлайн-платформ, високою зацікавленістю у людях та тонкощах міжособистісних стосунків.

За даними математичної обробки було встановлено, що в разі виникнення проблем юнаки звертаються до інтернету у випадку, коли в родині превалує байдужість. Саме через неможливість поділитися переживаннями з близькими, юнаки намагаються знайти підтримку в онлайн-блогах, проводячи більше п'яти годин в мережі на добу (Додаток В, табл. В.3).

Юнаки у такій ситуації переживають втрату внутрішньої цілісності та гармонії з навколишнім середовищем, особливо це проявляється в порушенні узгодженості між бажаною та досягнутою якістю соціального спілкування в родині ($10,88 \pm 2,277$).

Все перераховане підкріплюється тривожністю, збудливістю та демонстративністю, поєднанням високої та низької емпатії, що провокує розвиток дисоційованої самотності.

Відволікаючи себе від переживань юні користувачі досить часто перевіряють соціальні мережі на наявність нових повідомлень, намагаються бути в курсі останніх трендів. Така поведінкова закономірність призводить до розвитку та укорінення страху щось упустити (FOMO) та підвищує необхідність все частіше та більш довго проводити час у віртуальному світі. У намаганнях рідше використовувати додатки соцмереж спостерігаються

прояви агресивності, безсилля, фрустрації, що провокує розвиток постійної необхідності мати доступ до будь-якого гаджету, щоб бути у курсі подій ($8,31 \pm 2,600$). Через проведення великої кількості часу «у телефоні» та ігноруючи оточуючих у юнаків виникають непорозуміння та конфлікти з родиною, через що вони «вимушені» приховувати своє перебування у соцмережах. У юнаків з гарними відносинами в родині більш високий рівень психологічного благополуччя ($49,37 \pm 9,741$ балів), що пов'язано з задоволеністю якістю міжособистісних стосунків з близькими, усвідомленням власної автономії у вирішенні труднощів у поєднанні з підтримкою. За результатами опитувальника FPI-B також зрозуміло, що юнаки, які тікають від проблем в мережу є досить чутливими, вразливими, легко збудливими, зацикленими на негативних моментах, дезадаптованими та тривожними.

Отже, можна зробити висновок, що взаємовідносини та клімат в родині грають велике значення у психологічному стані та ступені залученості юнаків у віртуальну комунікацію.

Як продемонстровано у табл. 3. 9., шкала психологічного благополуччя має прямо пропорційну залежність з наступними показниками. Отже, чим вище рівень психологічного благополуччя, тим більш комфортними є взаємовідносини в родині, що сприяє залученню юнаків у невелику кількість акаунтів соцмереж, кращому самопочуттю, здатності останніх адекватно реагувати на стресові чинники та виходити з проблемних ситуацій.

Таблиця 3.9.

Лінійна залежність між шкалою психологічного благополуччя Варвік – Едінбург з досліджуваними показниками

Показник	r	p
Взаємовідносини в родині	0,147	0,04
Комфорт в родині	0,365	0,001
Кількість соцмереж	0,156	0,030
Коло спілкування	-0,208	0,003
Стан здоров'я	0,369	0,0001
Порушення сну	-0,201	0,005
Стан самотності	-0,357	0,002

Відчуждаюча самотність	-0,288	0,002
Рівень стресу	0,444	0,000
Дисоційована самотність	-0,273	0,05

Продовження таблиці 3.9.

Стурбованість	0,156	0,035
Унікаюча поведінка	-0,198	0,01
Депресивність	-0,453	0,000
Врівноваженність	0,367	0,001
Сором'язливість	-0,340	0,002
Екстра-інтроверсія	0,281	0,01
Емоційна лабільність	-0,416	0,001
Маскуліність/Фемінність	0,349	0,002

Задоволеність життям та якістю міжособистісних стосунків сприяє відсутності необхідності постійно перевіряти телефон, щоб дізнатися що цікавого сталося в мережі. Юнаки віддають перевагу інтимно-особистісному спілкуванню з невеликим колом, не вступати в конфлікти, поважають індивідуальність та погляди інших, схильні до самоаналізу.

Отримані результати свідчать, що незадовільний рівень психологічного благополуччя пов'язаний із загостренням розбалансування діяльності механізмів ідентифікації та відчуження, погіршенням сну, похмурих настроєм, тривожністю, заглибленням у соціальні мережі для блокування негативних переживань та униканням нових знайомств чи великих компаній.

Отримана кореляційна матриця дозволила спрогнозувати проведення факторного аналізу. Отримана кореляційна матриця разом з методом максимального кореляційного шляху дозволила побудувати кореляційну пляяду, що відображена на рис. 3. 7.



Рис. 3.7. Кореляційна плеяда показників особистісної специфіки користувачів соцмереж

Примітка. — позитивна кореляція ($p \leq .05$).

Отже, можна зробити висновок, що в залежності від стажу активного перебування у соцмережах у юних користувачів не лише формується стійкий патерн взаємодії з іншими, а й відбуваються зміни у психологічному стані.

Соцмережі можуть виступати як джерело розширення світогляду, так і стати тригером для стресу, замкненості, перепадів настрою до проявів депресії.

Проведене дослідження дозволяє виявити як причини, так і наслідки перебування у віртуальному світі на психологічне благополуччя юних користувачів в залежності від типу поведінки. Змінюючи патерни спілкування, юнаки змінюють також власну ідентифікацію та намагаються вирішити дилему, яке «Я» у встановленні контакту з іншими є пріоритетним: реальне чи віртуальне.

Факторний аналіз був проведений з наступними показниками: 1. Вік; 2. Час у соцмережах; 3. Стаж соцмережевого використання; 4. Рівень стресу; 5. Депресивність; 6. Екстра/інтроверсія; 7. Емоційна лабільність; 8. Маскулінність – Фемінність; 9. Психологічне благополуччя (Додаток В, табл. В.4). Як продемонстровано у табл. 3.10., проведений факторний аналіз дозволив виділити 2 фактори: «Психологічний стан» та «Залученість у соцмережі».

Таблиця 3.10.

**Обернена матриця компонентів^a
психологічного стану користувачів у зв'язку з залученістю
у соціальні мережі**

Показники	Компонент	
	1	2
Депресивність	0,875	
Емоційна лабільність	0,860	
Рівень стресу	0,737	
Психологічне благополуччя	<u>-0,652</u>	

Екстра-/інтроверсія		0,717
Маскуліність – Фемінність*	-0,529	0,572
Стаж в СМ		0,563

Продовження таблиці 3.10.

Вік		0,311
Час в СМ		0,270

Примітка. Метод виділення факторів: метод головних компонент (МГК). Метод обертання: варімакс з нормалізацією Кайзера. а. Обертання зійшло за 3 ітерації.

Фактор «Психологічний стан» дозволяє зробити висновок, що зниження рівня психологічного благополуччя є наслідком частого соціального порівняння юнаками себе та інших користувачів, негативного сприйняття якості онлайн-взаємодії, або проблематичним використанням соцмереж. Ці фактори представляють пізнавальний та інтерактивний стилі використання соцмереж, які мають прямий зв'язок з депресивністю, переживанням стресу та тривожністю, що можуть бути посилені за рахунок постійного характеру віртуального соціального навантаження.

Другий фактор «Залученість у соцмережі» може бути інтерпретований таким чином, що юнаки доволі рано стають користувачами соцмереж, що накладає на них «відповідальність» швидко включатися у тренди та підтримувати імідж. Юнаки використовують соцмережі для швидкого та зручного налагодження контактів без додаткових зусиль. Така легкість встановлення контакту значно полегшує спілкування для інтровертованих юнаків. Однак, соцмережі, як медаль, мають два боки. Юнаки можуть і не усвідомлювати, що соцмережі є досить адиктивними. Це проявляється у постійній перевірці смартфонів незлічену кількість разів на день як у вільний час, так і при виконанні домашніх завдань чи спілкуванні з іншими. Можна зробити проміжний висновок, що збільшуючи час у соцмережах, юнаки збільшують ризик виникнення проблем з психологічним станом та здоров'ям в цілому. Стресовим чинником також виступає тиск потреби показати себе з найкращого боку, створити свій унікальний та ідеальний образ. Прагнення бути в тренді займає все більше часу та старань з боку юнаків.

Як проілюстровано на рис. 3. 8, проведений факторний аналіз дозволив виділити три класичних кластера: конституціонально-генотипічний, часовий та психоемоційні відгуки.

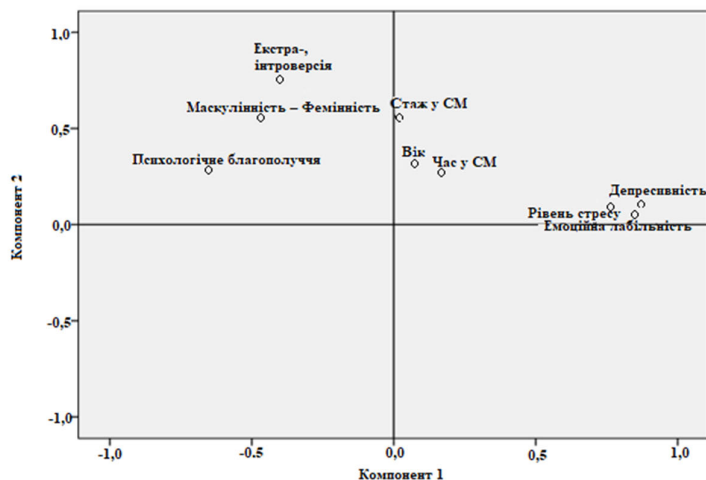


Рис. 3. 8. Діаграма компонентів конституціонально-генотипічного, часового та психоемоційного типу юнаків як користувачів соцмереж

Соціальні мережі загалом можуть як позитивно, так і негативно впливати на психологічний стан користувачів. Важливо враховувати, що психологічне благополуччя не представляє собою відсутність психічних відхилень. Повна модель психічного здоров'я вимагає не лише відсутності психопатології, а й орієнтації на позитивні показники функціонування, такі як суб'єктивне самопочуття та задоволеність взаємодією з іншими.

Для визначення особистісних особливостей поведінкових патернів користувачів соцмереж додатково було розглянуто кореляційні зв'язки деяких досліджуваних показників з проективною методикою С. Деллінгер.

Таким чином, було встановлено, що юнаки, які мають байдужі стосунки з батьками обирали фігуру «Зігзаг» (рис. 3.9.). Такий розподіл може бути пояснений тим, що юнаки зазнають труднощі у сімейній адаптації, не переносять рутину, шаблони, правила та інструкції через, які батьки транлюють занепокоєнність надмірною залученістю онлайн через що доволі часто виникають конфліктні ситуації.

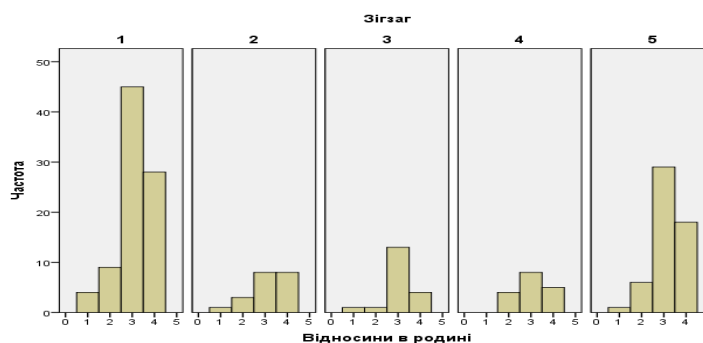


Рис. 3.9 Зв'язок відносин в родині з фігурою «Зігзаг» діагностичної методики С. Деллінгер (1- Байдужі, 2- Ворожі, 3- Дружні, 4- Гармонійні; 5- Довірчі)

Стосовно порушень сну був встановлений взаємозв'язок з вибором фігури «Коло» (див. рис. 3.10.).

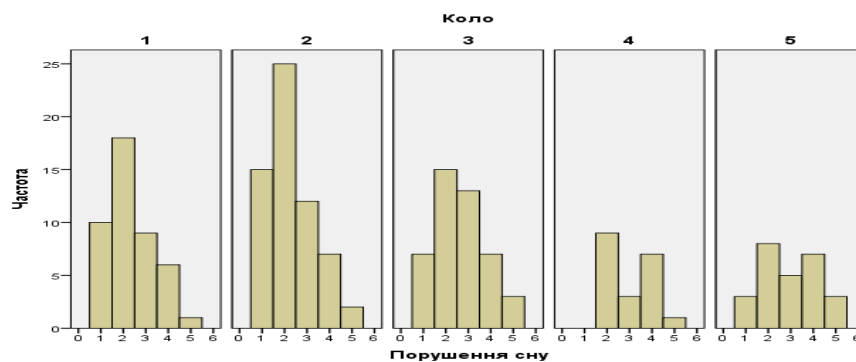


Рис. 3.10. Зв'язок порушень сну з фігурою «Коло» діагностичної методики С. Деллінгер (1- Ніколи; 2-Рідко; 3-Іноді; 4 -Часто; 5- Постійно)

Отже, юнаки через аффіліативну потребу проводять додаткові години у мережі, нехтуючи сном у рідкісних випадках. Це пояснюється орієнтацією на суб'єктивний фактор будь-якої ситуації, підлітки прагнуть встановити та зберегти добрі відносини з іншими користувачами. Через необхідність соціального схвалення, юні користувачі є нерішучими та надмірно поступливими у питаннях власного здоров'я, тобто вони обирають провести час з кимось аби закріпити стосунки, а не оптимальний режим.

Юнаки обирають три варіанти вирішення, коли стикаються з проблемами. По-перше, це пошук допомоги у родині; по - друге, серед друзів; по-третє, у соціальних мережах.

Не дивлячись, на конфліктні ситуації, що виникають, юнаки з фігурою «Зігзаг» шукають допомогу у батьків. Внаслідок того, що більшу частину часу проводять в ідеальному світі, незавжди оптимально обирають стратегію поведінки. Юнаки типу «Зігзаг» мають такі риси, як непрактичність, нереалістичність та наївність. Отже, допомога батьків для них є найкращим варіантом, щоб не потрапити у ситуацію соціального несхвалення (рис. 3.11).

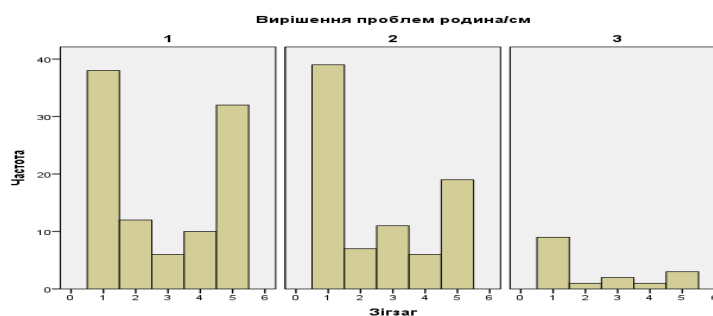


Рис. 3.11. Зв'язок фігури «зігзаг» діагностичної методики С. Деллінгер з вирішенням проблем юними користувачами у сімейному колі (1-сімейне коло; 2-коло друзів; 3-соцмережі)

Юнаки, що відносяться до типу «Коло» віддають перевагу звертатися за допомогою до друзів. Це може бути проінтерпретовано через такі риси, як: конформізм, схильність до впливу, залежність від думки оточуючих. Через страх втратити популярність або відношення до якоїсь соціальної групи, юнаки типу «Коло» можуть прийняти навіть незручне для них рішення, аби не розчарувати інших (рис. 3.12).

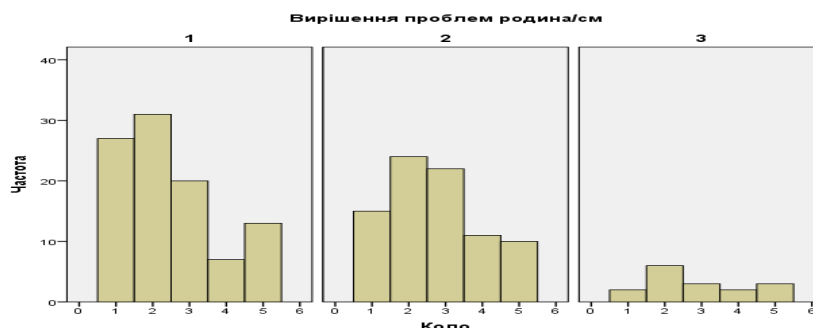


Рис. 3.12. Зв'язок фігури «коло» діагностичної методики С. Деллінгера з вирішенням проблем юними користувачами у колі друзів (1- коло друзів; 2- сімейне коло; 3-соцмережі)

Юнаки, які вирішують проблемні питання через соціальні мережі віддають перевагу «Прямокутнику». Це може бути обгрунтовано тим, що вони в більшій або меншій мірі усвідомлюють внутрішнє занепокоєння, відчуття заплутаності у проблемах та невизначеності у відношенні до себе в даний момент часу (див. рис. 3. 13.).

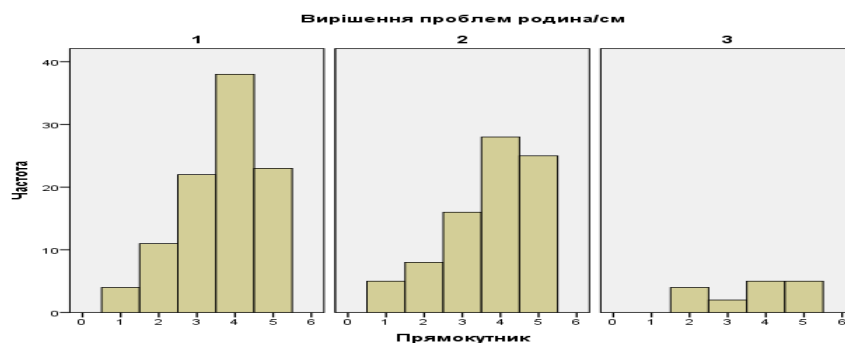


Рис. 3.13. Зв'язок фігури «прямокутник» діагностичної методики С. Деллінгера з вирішенням проблем юними користувачами у соцмережах (1- соцмережі; 2-коло друзів; 3- сімейне коло)

Постійний пошук новизни у поєднанні з потребою у соціальному схваленні призводить до активного використання соцмереж. Схильна інфантильність прогнозує можливість стати об'єктом маніпуляцій у зв'язку з алгоритмами соціальних мереж, оскільки інформація про якісь проблеми може поширитися за межі приватного діалогу. Останнє може призвести до кібербулінгу, що негативно вплине на психіку, що ще знаходиться на стадії розвитку.

Юнаки, які віддають перевагу реальному спілкуванню у порівнянні з соціальними мережами частіше переживають стан стресу ($r = 0,147$, $p \leq 0,05$). Стрес обумовлений соціальним перевантаженням, навіть не проводячи багато часу за онлайн-спілкуванням юнаки стикаються з багатозадачністю, що провокує погане самопочуття. Постійна зміна статусів онлайн та намагання відповідати створеному образу в житті, критика зі сторони інших

та постійне порівняння, неприємні новини завдають шкоди емоційному та психологічному благополуччю.

Встановлено, що юнаки, які менше часу залучені у соціальні мережі є більш комунікабельними ($r = 0,163$, $p \leq 0,05$). Така тенденція може бути пояснена тим, що ті юнаки, які віддають перевагу онлайн-спілкуванню є більш сором'язливими та інтровертованими, їм досить важко встановлювати нові знайомства та більш схильні підтримувати теплі стосунки з давніми друзями.

Дані опитування також підтвердили, що юнаки, яким більше подобається реальне спілкування є більш активними та відкритими до нових знайомств, гучних вечірок. Для даної групи найважливішим є задоволення потреби у соціальному прийнятті та бути частиною реального товариства.

Встановлено, що чим довше юнаки є користувачами соціальних мереж, тим частіше вони проводять час онлайн за переглядом стрічки новин, відео та прослуховування музики (див. рис. 3.14.). Отже, коли юнаки тільки починають користуватися соцмережами вони мають на меті завести широке коло контактів, з плином часу, вони розуміють, що більш актуальним є не якість онлайн-друзів, а онлайн-імідж. Внаслідок цього, юні користувачі все більше часу проводять за оформленням своїх сторінок, накопиченням ««лайків»» та підписників, переглядом різноманітних відео, щоб зрозуміти як розкрутити свій профіль та порівнюють власну сторінку з іншими користувачами.

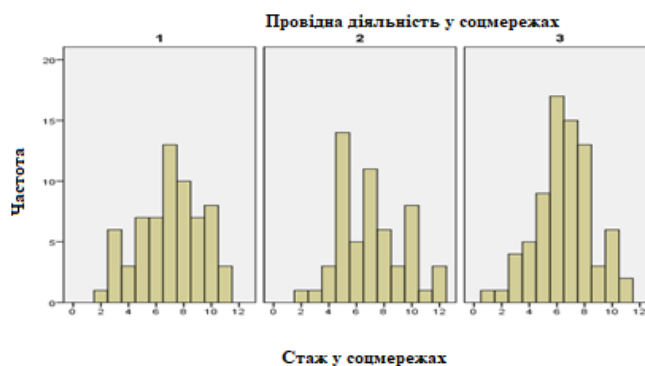


Рис. 3.14. Зв'язок провідної діяльності зі стажем використання соцмереж юнаками (1 – Спілкування. 2 – Скролінг. 3 – Відео/аудіо)

Юнаки зазнають значного соціального стресу, як непарадоксально, саме від спілкування онлайн (див. рис. 3. 15.).

Така тенденція обумовлена не тільки можливими конфліктами та кібербулінгом, а й залежить від якості та контексту отриманих повідомлень. Нерідко юнаки відчують занепокоєння, коли на їх повідомлення на протязі довгого часу не відповідають або відповіді мають не те забарвлення, яке вони уявляли.

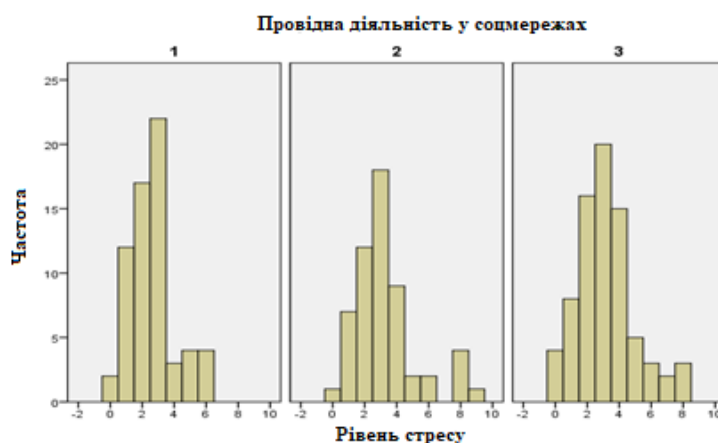


Рис. 3.15. Зв'язок провідної діяльності юнаків у соцмережах зі стресом (1 – Спілкування. 2 – Скролінг. 3 – Відео/аудіо)

Порушення очікуваного шаблону спілкування призводить до занепокоєння, невпевненості та зменшення намагань завести нові знайомства, щоб не отримати відмови. Всі перераховані фактори провокують порушення психологічного благополуччя.

Юні користувачі у різноманітних проблемних ситуаціях обирають шлях витіснення поганих думок за допомогою перегляду різноманітних відеороликів та прослуховування музики ($r = 0,223$, $p \leq 0,01$). Така незріла стратегія пов'язана з прагненням заповнити свою свідомість прийнятним для себе змістом та сподіваннями, що все налагодиться. Так зване компенсаційне задоволення від використання соцмереж згодом може призвести до

посилення негативних переживань, які спровокували надмірне залучення у мережу.

Таким чином, при частому зверненні до соцмереж, щоб уникнути зіткнення зі стресовими ситуаціями у своєму повсякденному житті, юнаки рідше їх переборюють та можуть з часом потрапити в замкнуте коло загострення персональних та психологічних проблем.

Проведене дослідження дозволило встановити, що надмірне більше чотирьох годин на добу залучення у соцмережі в поєднанні з патерном поведінки стороннього спостерігача призводить до порушення психологічного стану юних користувачів. У нашому дослідженні були підтвердженні отримані результати зарубіжних вчених про те, що втеча від проблем у соціальні мережі є ключовим тригером для виникнення порушення психологічного благополуччя [147, 133, 163, 157].

3.4. Специфіка психологічного стану користувачів та онлайн-взаємодії в період самоізоляції

Метою даного етапу дослідження було встановити як змінюється якість взаємодії та патерни проведення часу за соцмережами користувачами з онлайн-середовищем в період пандемії COVID-19. Проаналізувати, чи стають юнаки більш активними у спілкуванні з іншими у соцмережах, чи все одно віддають перевагу пасивному проведенню часу за переглядом відео, новин чи створення власного контенту.

У даному дослідженні прийняло участь 254 особи у віці від 16 до 21 року за допомогою Google Forms та дистанційного інтерв'ю протягом березня - червня 2020 року.

Як було вказано в дисертаційному дослідженні вище, соціальні мережі є невід'ємною частиною життя сучасного молодого покоління. В період всесвітньої пандемії доля використання соцмереж зростає та паралельно зростає роль останніх у психологічному самопочутті юнаків. Соціальні

мережі можуть виступати як каталізатор, що здатний змінювати настрій, самовідчуття та самопочуття користувачів в залежності від генерації поданого контенту, орієнтуючись на інтереси кожного з них. Яким же чином впливають соціальні мережі на юних користувачів під час самоізоляції відображено у табл. Г.1., Додаток Г.

Отже, найактивнішими користувачами є юнаки у віці 18 років, які є користувачами соцмереж на протязі 7 років та в середньому мають три акаунти. Юнаки проводять більше чотирьох годин на добу у соцмережах щодня, переважно переглядаючи стрічку новин, яка включає в себе: фото, відео, пости інших користувачів та онлайн-спільнот.

Перегляд соцмереж є досить захоплюючим, тому юнаки іноді відчують труднощі завершення перегляду останніх, що супроводжується нав'язливим бажанням повернутися до скролінгу з метою не пропустити оновлень та можливих повідомлень. Період самоізоляції передбачає обмеження зустрічей з друзями та близькими, отже під час планування проведення даного дослідження, ми припускали, що збільшиться доля спілкування опосередкованого соцмережами. Попереднє дослідження в період повсякденного життя дозволило встановити, що у більшій мірі покоління зумерів пасивно використовують соцмережі (див. підрозділ 3.3.). Однак, на карантині юнаки також віддають перевагу перегляду різноманітних роликів та читанню постів, замість спілкування ($2,05 \pm 0,901$).

Вдалося встановити, яким соціальним мережам юнаки віддають перевагу протягом прогресування пандемії коронавірусу (COVID-19) у ситуації вимушеної самоізоляції. (рис. 3. 16.)

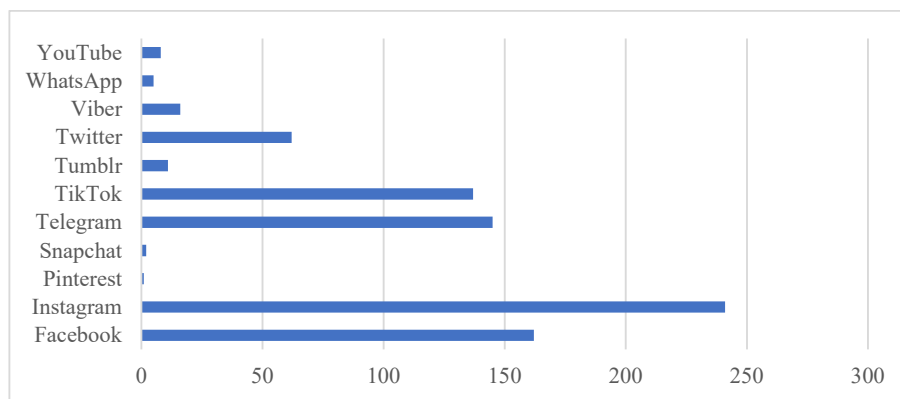


Рис. 3.16. Соцмережі, якими користуються юнаки під час самоізоляції

Графік демонструє, що найактивніше юнаки використовують Instagram, Facebook, Telegram та TikTok. Такий розподіл може бути пояснений можливістю одночасного спілкування, створення та перегляду контенту, розважальною метою та відволіканням від ритму вимушеної ізоляції.

Під час пандемії юнаки відмічають страхи, пов'язані з можливістю захворювання, які призводять до більш частого та тривалого звернення до соцмереж з метою витиснути погані думки та відволіктися. Було встановлено, що юнаки не відчують дискомфорту від необхідності перебувати вдома, звертаючи акцент на можливість подивитися фільми та серіали, на які не було часу в період звичного життя.

Негативним наслідком неконтрольованого використання соцмереж під час карантину є зміни сну, переважно дисомнія, що супроводжується порушенням нормального ритму «сон-неспання». Юнаки часто нехтують сном, лягають під ранок через неможливість або небажання припинити перебування у соцмережах. Такий патерн поведінки, що призводить до порушення сну, має наслідки не лише для фізичного самопочуття, а й стає базою для розвитку психологічних проблем, зокрема, тривожності, роздратованості, апатії та депресивності.

Отримані результати шкали психологічного благополуччя Варвік-Едінбург ($48,66 \pm 8,351$) свідчать про нижче середнього рівень психологічного благополуччя та можливі тривожність і депресію. Авторами

методики було зазначено, що середній рівень благополуччя у дорослих віком від 16 до 75 років коливається в межах 50,7 балів. (“Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) © NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006, all rights reserved.”)

Отримані результати свідчать, що досліджувані відчувають необхідність доволі часто перевіряти смартфони на наявність повідомлень, незадоволеність при відволіканні на побутові справи або навчання від соцмереж, занепокоєння та тривожність при неможливості деякий час перевірити оновлення, напруження від труднощів відірватися від соцмереж під час занять іншими видами дозвілля. Доволі часто юнаки відчувають тиск зі сторони близьких та вступають у конфлікти, коли мова заходить про їх «постійне» перебування онлайн, що призводить до приховування факту використання гаджетів перед сім'єю на деякий час. Досліджувані частіше намагаються впоратися з негативними переживаннями через занурення у віртуальний світ, а не через інтимно-особистісну бесіду з родичами чи друзями. Таким чином, юнаки на карантині мають тенденцію до розвитку соціально-мережевого розладу ($17,22 \pm 6,042$ балів).

Одним із завдань оцінки психологічного стану юних користувачів з використанням соцмереж та самопочуття у зв'язку з карантинном було встановити глибину переживання самотності. Звичайно, соціальні мережі є джерелом спілкування з користувачами з різних куточків світу, рідними, близькими та друзями. В нашому дослідженні було встановлено, що юні користувачі за особистими вподобаннями не використовують дану функцію у повній мірі, а лише обмежуються пасивним переглядом контенту або ж створенням власного, збираючи «лайки», коментарі та репости. Однак, такий вид міжособистісної взаємодії лише поглиблює відчуття відокремленості та самотності, хоча імітує причетність та зближення з онлайн-спільнотою. Група досліджуваних продемонструвала глибоке переживання актуальної самотності ($27,65 \pm 0,263$). Самотність — це досить складний феномен, оцінка якого залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів. Важливо

враховувати ситуативний фактор в індивідуальному контексті переживання юнаками вимушеної самоізоляції. Однак, потрібно пам'ятати, що «самотність» та «ізоляція» не є тотожними поняттями. С. Г. Корчагіна зазначає, що ізоляція в більшій мірі пов'язана з фізичною, просторовою та часовою локалізацією людини по відношенню до соціального оточення та є зовнішньо обумовленою ситуацією, а не внутрішнім психічним переживанням [49, с. 16].

В результаті проведеного дослідження були встановлені наступні статистично значимі відмінності в залежності від статі (Додаток Г, табл. Г.2.).

Хлопці проводять менше часу у соціальних мережах приблизно дві години на добу в порівнянні з дівчатами, які онлайн більше чотирьох годин. Однак, такий показник не є доказом меншої залученості у віртуальний простір. За даними опитування було встановлено, що хлопці більшу частину часу проводять за переглядом відео на платформі YouTube та онлайн-іграми, що не входили у градацію проведення часу в нашому дослідженні. У групи хлопців не виникає труднощів припинити користуватися соцмережами, адже вони не зацікавлені у перевірці «лайків» та повідомлень на відміну від дівчат, які завжди хочуть бути у курсі подій. Група дівчат демонструє схильність занурюватись у віртуальний світ з метою відволіктися від переживань та реальних труднощів, відчутти себе частиною спільноти та знайти друзів-однодумців на різноманітних форумах та у блогах ($t = 3,4$; $p = 0,001$).

Було встановлено, що серед дівчат більше розповсюджені труднощі, пов'язані з виходом із соціальних мереж (рис. 3. 17.).

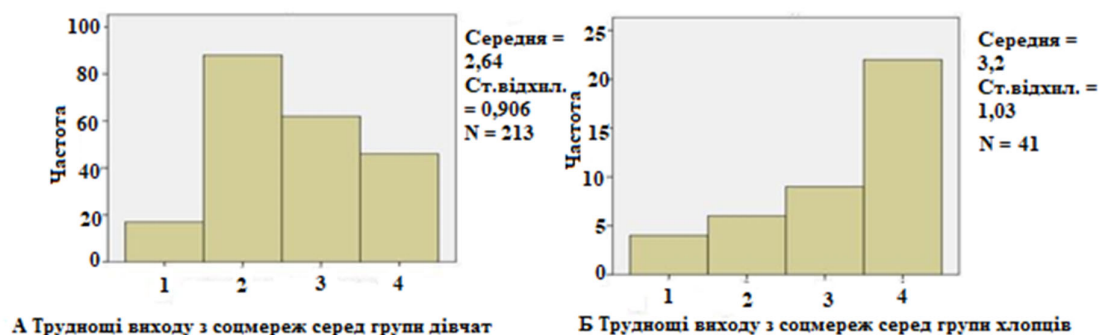


Рис. 3.17. Відмінності у виникненні труднощів виходу з соцмереж залежно від статі (1-Часто. 2-Іноді. 3-Рідко. 4-Ніколи.)

Стосовно деяких проявів соціально-мережевого розладу слід відмітити схильність користувачів незалежно від статі до нав'язливої потреби час від часу перевіряти власні гаджети, а при неможливості це зробити юнаки доволі часто відчують напруження та дратівливість (табл. 3.11.).

Група дівчат за патерном користування соціальними мережами має більш виражену тенденцію розвитку соціально-мережевого розладу, що характеризується тривожністю, відчуттям ейфорії при використанні соцмереж, неможливістю організувати свій час, перепадами настрою, ізоляцією, прокрастинацією через відсутність мотивації та інтересу виконувати якісь завдання, що не стосуються соцмереж.

Таблиця 3.11.

Відмінності у профілях дівчат та хлопців через вихід з соцмереж

Показник		Критерій Левіна (Levene test)	Значимість, ρ
Труднощі виходу з соцмереж	Засновано на середньому	0,197	0,657
	Засновано на медіані	0,428	0,513
	Засновано на зрізаному середньому	0,268	0,605

Обидві групи досліджуваних демонструють гостре переживання актуальної самотності ($t = 2,4$; $\rho = 0,015$). Це може бути пов'язано як із фактором вимушеної ізоляції, так і з пасивним використанням соцмереж. Використання соцмереж як імітації відчуття причетності, спостерігаючи за

віртуальною активністю онлайн-друзів, зірок та блогерів провокує посилення відчуття відірваності від навколишнього світу.

З метою більш детальної обробки отриманих даних був застосований факторний аналіз (табл. 3.12.).

Нами було виділено два фактори в результаті обертання з нормалізацією варімакс, що відображено на рис. 3.18. (Додаток Г, табл. Г.3.).

Таблиця 3.12.

Пояснена дисперсія сукупності показників на період самоізоляції

Компонент	Добуття суми квадратів навантажень			Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	Сумарний %	Всього	% дисперсії	Сумарний %
1	4,236	32,584	32,584	3,259	25,067	25,067
2	1,415	10,888	43,472	2,393	18,404	43,472

Отже, у перший фактор з позитивними та значущими факторними вагами увійшли ознаки соцмережевого розладу та суб'єктивні переживання у зв'язку з пандемією. Перший фактор «Вимушена онлайн-залученість» свідчить про необхідність юнаків замаскувати свої страхи під надмірне проведення часу в мережі, що є своєрідною копінг-стратегією.

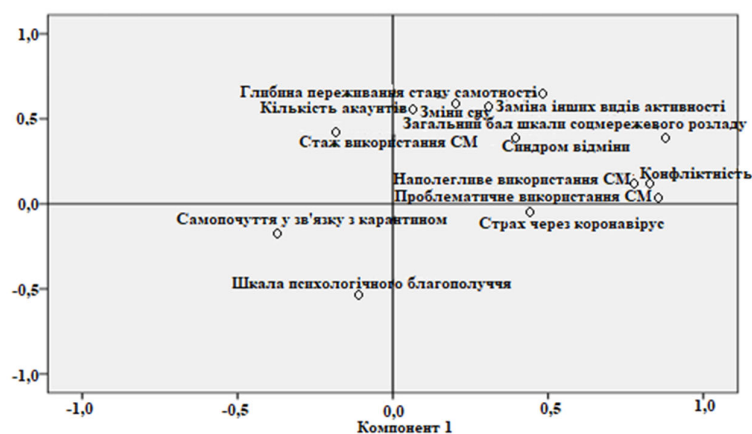


Рис. 3.18. Діаграма показників користувачів соцмереж під час карантину

Другий фактор «Психологічна дисгармонія» вказує на те, що юнаки через пасивне використання соцмереж загострюють відчуття відокремленості та ізолюваності, порушують здоровий ритм сну, провокуючи закріплення поганого настрою, самопочуття та тривожності.

Показник «Заміна інших видів активності» увійшов в обидва фактори, що демонструє можливість через повільний ритм ізолюваного життя прокрастинувати без відчуття провини, продовжуючи спостерігати за змінами у соціальних мережах.

Така поведінка стимулює все більше відчуття пригніченості за маскою задоволеності життям та відсутності ризиків міжособистісних контактів при використанні соціальних мереж.

З метою знайти латентні макропараметри була додатково побудована трьохфакторна модель, якими визначаються особливості поведінки користувачів у соцмережах та значення цього впливу на їх психологічний стан під час карантину. В якості міри зв'язку застосовувались коефіцієнти кореляції, які описані вище, які дозволяють одночасно оперувати різноманітними типами даних. Факторизація проводилася методом головних компонент, обертання факторів здійснювалося методом варімакс з нормалізацією Кайзера.

Для перевірки адекватності застосування трьохфакторної моделі були розраховані коефіцієнт Критерій Бартлетта та Кайзера-Майєра-Олкіна (табл. 3.13.).

Таблиця 3.13.

Критерії Кайзера-Майєра-Олкіна та Бартлетта для трьохфакторної моделі відмінності в значеннях впливу соцмереж на психологічний стан користувачів під час карантину

Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО)		0,702
Критерій сферичності Бартлетта	Приблизна Хі-квадрат	959,632
	ст. свободи	55
	Значущість	0,001

Величина критерія Кайзера-Майєра-Олкіна демонструє прийнятну адекватність вибірки для проведення факторного аналізу ($0,702 > 0,5$). Критерій Бартлетта ($p < 0,0001$) свідчить про доцільність проведення факторного аналізу (Додаток Г, табл. Г.4.).

Модель побудована за допомогою аналізу головних компонент зберігає 56,62% вихідної інформації, при цьому кількість факторів скорочується у три рази (Додаток Г, табл. Г.5). Таким чином, було виділено наступні фактори в результаті обертання з нормалізацією варімакс: «Втеча в мережу», «Обсесивний користувач» та «Психологічні порушення у зв'язку з домінуванням преадиктивної онлайн-залученості», що відображено у табл. 3.14.

Перший фактор «Втеча в мережу» свідчить про необхідність юних користувачів відволікатися від тривоги, пов'язаних з можливим зараженням, втратою контролю над ситуацією та безвихіддю в додатках соцмереж. Цим можуть бути пояснені: перепади настрою, непорозуміння з близькими, схильність тривалий час переглядати стрічку новин, дивитися різноманітні кумедні відео-ролики або відео-уроки приготування страв, танцювальних чи інших челенджів, а також нав'язливе бажання перевіряти телефон або інші гаджети на наявність нових повідомлень.

Таблиця 3.14.

**Матриця компонентів після обертання
відмінності в значеннях впливу соцмереж на психологічний стан
користувачів під час карантину**

Обернена матриця компонентів^a			
	Компонент		
	1	2	3
Загальний бал шкали соцмережевого розладу	0,820		
Конфліктність	0,819		
Проблематичне використання СМ	0,807		
Наполегливе використання СМ	0,664		
<u>Страх через коронавірус</u>	<u>0,456</u>		
Час в СМ на добу		0,806	

Кількість акаунтів		0,713	
<u>Синдром відміни</u>		<u>0,515</u>	
Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург			-0,789
Глибина переживання стану самотності			0,669
Зміни сну		0,443	0,527

Примітка. Метод виділення факторів: метод головних компонент.

Метод обертання: варімакс з нормалізацією Кайзера. а. Обертання зійшло за 5 ітерацій.

Другий фактор «Обсесивний користувач» демонструє, що через наявність декількох акаунтів у різних соцмережах юні користувачі намагаються переключатися між додатками, щоби не пропустити чогось нового у кожному з них. Така активність провокує збільшення часу проведення онлайн через страх щось упустити, а також призводить до зниження продуктивності, меншої взаємодії з родиною. Синдром відміни при надмірній онлайн залученості в перспективі може викликати агресивність, дезорганізовану поведінку, порушення сну, неможливість сконцентруватися та ажитацію.

Третій фактор «Психологічні порушення у зв'язку з домінуванням преадиктивної онлайн-залученості» дозволяє зробити висновок, що через неконтрольовану та тривалу залученість під час самоізоляції юні користувачі гостріше відчувають тривогу, апатію, пригнічений настрій та відірваність від соціуму. Не останню роль у такому стані грає нехтування нормальним режимом сну, як було вказано вище, юнаки часто лягають спати вже під ранок, тому що не можуть відірватися від контенту, запропонованого соціальними мережами або через спілкування з друзями.

Нам вдалося встановити, що найактивнішими користувачами онлайн є особи у віці 17-18 років, що складає 56,3 % від усіх піддослідних.

Така тенденція пов'язана з особистісною нестабільністю, усвідомленням та пошуком свого місця у навколишньому світі, опрацюванням різноманітних образів власного «Я».

Адже, соціальні мережі є доступною платформою, де юнаки можуть себе подати так, як їм більше подобається, навіть за умови, що реальний образ абсолютно не схожий на віртуальний.

Нами було встановлено особливості поведінки користувачів у соцмережах протягом вимушеної самоізоляції в залежності від їхнього віку (табл. 3.15).

Таблиця 3.15.

Матриця кореляцій віку (16 – 21 рік) досліджуваних з показниками впливу соцмереж на психологічний стан користувачів під час карантину

Показник	Коефіцієнт кореляції Пірсона
Стаж використання соцмереж	$r=0,294$; $p=0,0001$
Час використання соцмереж на добу	$r=-0,250$; $p=0,0001$
Зміни сну	$r=-0,178$; $p=0,005$
Загальний бал шкали соціально-мережевого розладу	$r=-0,137$; $p=0,03$
Синдром відміни	$r=-0,196$; $p=0,002$

Отже, стаж використання пов'язаний з мірою активності юнаків у соцмережах. Чим старшими є юнаки, чим раніше вони стали користувачами, тим менше часу вони проводять у соцмережах. Така закономірність може бути пояснена тим, що юнаки у віці 18-21 року мають декілька акаунтів у різних додатках з метою бути в тренді та бути частиною спільноти, оскільки всі знайомі зареєстровані.

Нерідко для того, щоб бути схваленими однолітками та не бути «білими воронами» юнаки ретельно оформлюють свій профіль, регулярно ведуть блоги та спілкуються з іншими для підтримки активності на сторінці, але без фанатизму на відміну від молодшої групи віком 16-17 років.

Однак, відсутність грамотного тайм-менеджменту у використанні соцмереж призводить до порушень сну та ранніх ознак соціально-мережевого розладу, що характеризуються загальною слабкістю, роздратованістю, тривожністю.

Для досліджуваних характерними є відчуття припливу сил при проведенні часу онлайн, а також втома та нудьга при припиненні онлайн-

сеансу або виконанні сторонніх завдань з нав'язливим бажанням повернутися до перегляду контенту якомога скоріше (Додаток Г, табл. Г.6.). Доказом отриманих даних є парні кореляції у діапазоні від $r = 0,320$ до $r = 0,592$.

Для більшої наочності отримані дані кореляційних зв'язків додатково були продемонстровані на рис. 3.19.

Цікавою є тенденція відсутності проблем зі сном у досліджуваних у віці 20-21 року. З цього можна зробити висновок, що при правильному розподілі часу та умовно гігієнічному використанні соціальних мереж психологічний та фізичний стан можуть бути в нормі. Старша група за даними опитування віддає перевагу перевіряти соцмережі зранку та на протязі дня, коли є вільний час або для відволікання від побутових справ. Молодша група віддає перевагу перевіряти додатки соцмереж протягом усього дня. Найактивнішим періодом користування є час перед сном.

Досліджувані відмітили, що мають проблеми з засинанням, тому використовують гаджети для підготовки до сну. Однак, такий поведінковий патерн призводить до феномену «кролячої нори», тим самим збільшуючи час онлайн до самого ранку.

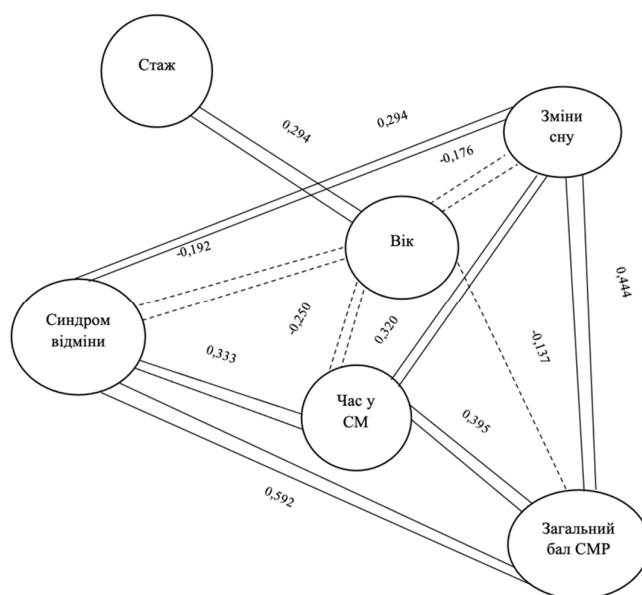


Рис. 3.19. Кореляційна плеяда зв'язку віку досліджуваних з досліджуваними показниками

Примітка. — позитивна кореляція ($p \leq .05$), --- негативна кореляція ($p \leq .05$); = позитивна кореляція ($p \leq .01$), == негативна кореляція ($p \leq .01$).

Використання соцмереж провокує виникнення емоційного та когнітивного збудження, що в свою чергу, призводить до порушення сну. Досить часто надмірна онлайн-залученість протягом дня може відкласти виконання домашніх завдань або інших побутових справ, що може відстрочити час сну або порушити режим взагалі. Зокрема, багато досліджень демонструють, що використання соцмереж перед сном може призвести до порушення циркадного ритму через випромінювання гаджетами блакитного короткохвильового світла [109].

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити, що юнаки, які стали користувачами соцмереж 8-10 років тому мають більше акаунтів у соцмережах, що пов'язано з діапазоном створених нових платформ (Додаток Г, табл.Г.7.).

Отримані результати свідчать про те, що тривалий стаж використання соцмереж пов'язаний з низькою комунікабельністю та гострим переживанням самотності. Випрацьований за роки використання соцмереж механізм втечі від поганих думок та проблем, уникнення спілкування з близькими та друзями, усамітнення з власними переживаннями підкріплюється вимушеною самоізоляцією. Однак, з тривожним характером думок у зв'язку з можливим зараженням коронавірусом, стаж використання соцмереж не пов'язаний.

Реєстрація у декількох соціальних мережах нерозривно пов'язана з постійним відчуттям необхідності перевіряти оновлення у кожній з них, прагненням проскролити стрічку з метою відволіктися та розслабитися. Вказані патерни поведінки призводять не лише до збільшення часу онлайн, але й стають тригерами розвитку початкових проявів соцмережевого розладу (рис. 3. 20.).

Розробленість та орієнтованість контенту кожної соцмережевої платформи спрямовані на максимальне залучення користувачів, сучасні

нейромережі ніби конструюють стрічку під кожного, тим самим все більше приваблюючи юнаків.

За даними опитування було встановлено, що юнакам приємніше провести час за соцмережами, щоб відволіктися від тривожних думок, ніж подивитися фільм, прочитати книгу або поділитися переживаннями з близькими.

Проведення часу за іншими справами супроводжується бажанням перевірити гаджети, щось опублікувати або подивитися сторіз друзів. Нерідко юнаки проводять багато часу у соцмережах, щоб відпочити від виконання домашніх завдань, а у підсумку, проводять весь день онлайн. Через такий негігієнічний розподіл часу у юних користувачів порушується нормальний режим відпочинку та праці.

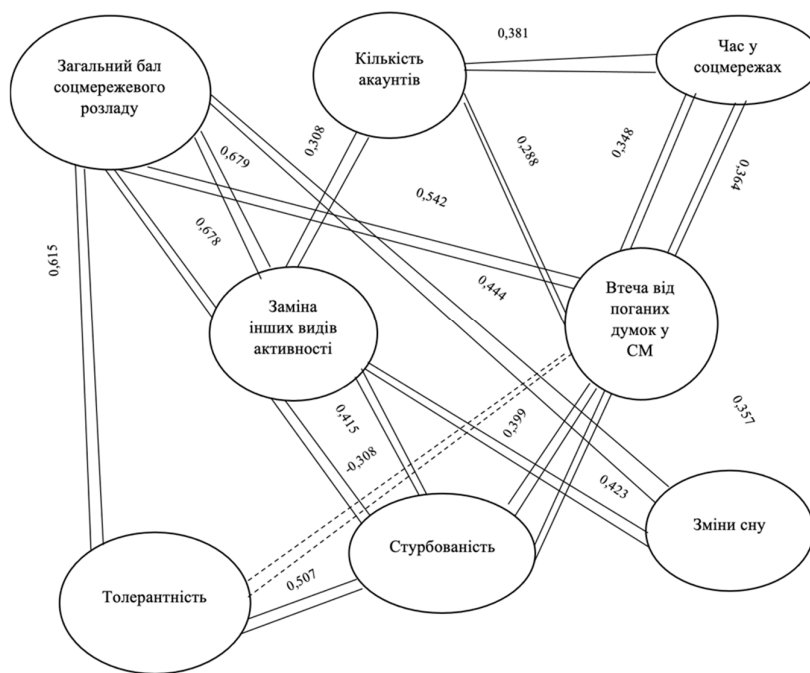


Рис. 3.20. Кореляційна плеяда зв'язку кількості акаунтів з проявами соцмережевого розладу

Примітка. — позитивна кореляція ($p \leq .05$), --- негативна кореляція ($p \leq .05$); = позитивна кореляція ($p \leq .01$), =- негативна кореляція ($p \leq .01$).

Не встигаючи виконати домашнє завдання через соцмережі, часто виконують його, шкодячи сну. Зміни сну також пов'язані з переглядом контенту безпосередньо перед відпочинком, що може спровокувати порушення засинання, поверхневий сон або безсоння.

Нам вдалося встановити, що зареєстрованість у 2-3-х соціальних мережах може стати причиною розвитку соціально-мережевого розладу (рис. 3. 21).

Встановлений зв'язок пов'язаний з тим, що через можливість активного перегляду декількох платформ, які пропонують різний тип контенту провокують часте та тривале перебування у додатках. На час карантину характер користування соцмережами в деякій мірі змінюється. Юнаки не тільки переглядають фото та відео інших користувачів, а й створюють креативний контент, щоби привабити інших до обговорення та вподобання своєї роботи.

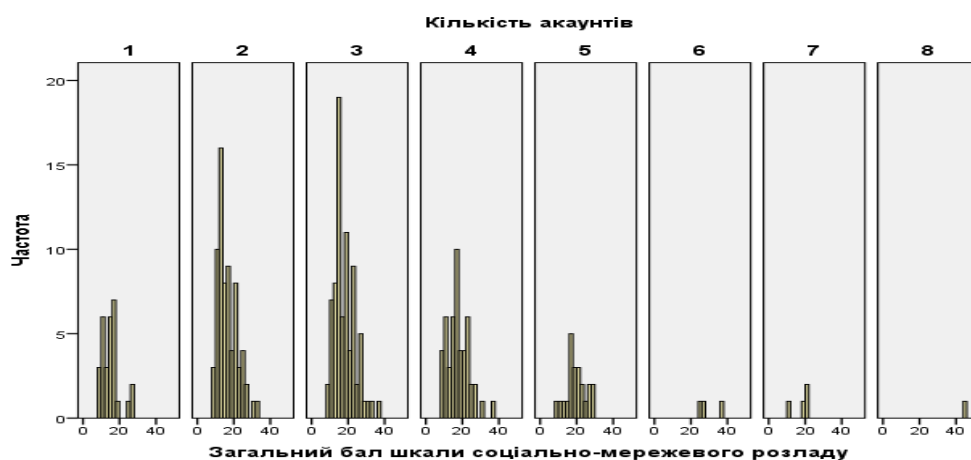


Рис. 3.21. Зв'язок кількості акаунтів з можливим соціально-мережевим розладом користувачів

За отриманими даними, можна зробити висновок, що намагаючись заробити велику кількість «лайків» та потрапити у рекомендації до інших користувачів, юнаки витрачають не лише багато часу, а й відчувають стурбованість, напруження та нав'язливе бажання весь час моніторити активність на своїй сторінці.

Специфічність впливу соцмереж на характер сну юнаків відображений на рис. 3. 22.

Парні коефіцієнти кореляції скарг досліджуваних на «Негативні зміни сну» мають 16 високо достовірних зв'язків у діапазоні від $r = 0,156$ до $r = 0,444$ або $p \leq 0,015 - 0,0000$. Це свідчить про те, що одним з наслідків негігієнічного використання соціальних мереж є порушення нормальної функції сну, пов'язаної зі стресом внаслідок вимушеної самоізоляції та зміненого режиму життя.

Отже, наше дослідження доповнює та підтверджує закордонні результати досліджень про те, що використання соціальних мереж може вплинути на сон за рахунок посилення когнітивного збудження [107, 194, 120, 121].

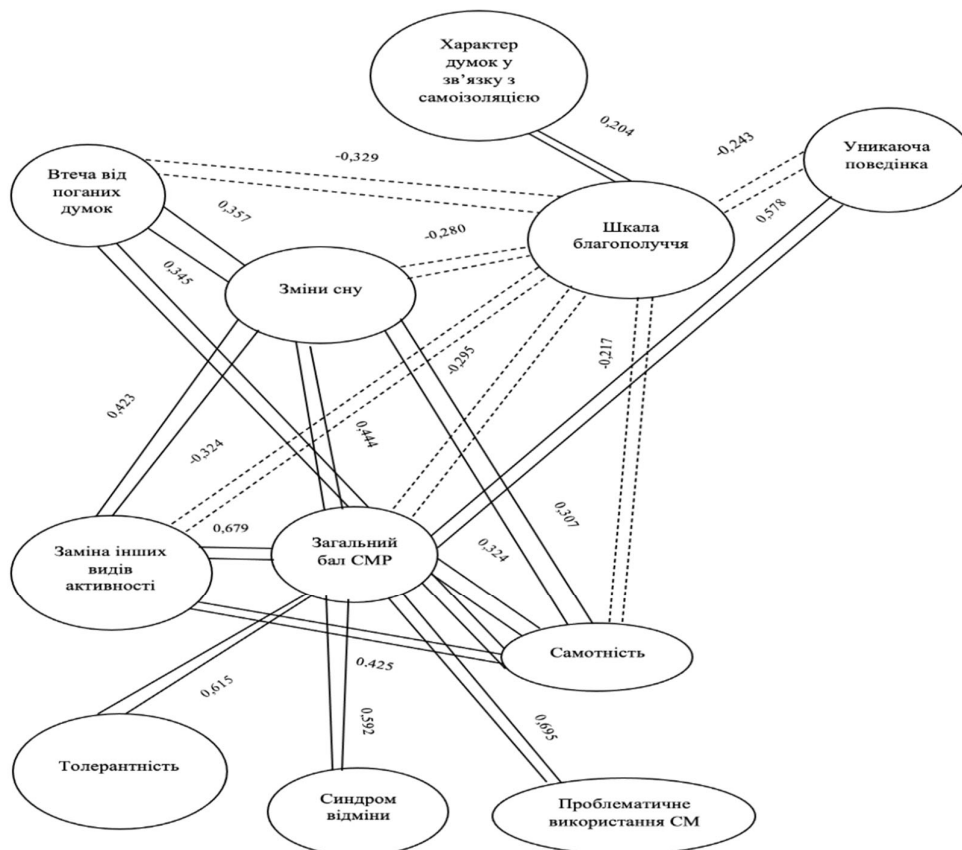


Рис. 3. 22. Кореляційна плеяда зв'язку змін сну з залежністю від соцмереж

Примітка. — позитивна кореляція ($p \leq .05$), --- негативна кореляція ($p \leq .05$); = позитивна кореляція ($p \leq .01$), =- негативна кореляція ($p \leq .01$).

Когнітивне збудження в значній мірі пов'язане з можливістю створювати контент та взаємодіяти з великою кількістю користувачів одночасно. Спрямованість соціальних мереж впливає не лише на сон, а також і на емоційний стан та відчуття соціалізації. Отримуючи реакції або при їх відсутності юнаки можуть відчувати як приплив сил, задоволення та причетність до спільноти, так і занепокоєння, напруження, відчуття власної нікчемності та відірваності від інших. Під час карантину залученість у віртуальний світ надмірно збільшується, призводячи до безсоння юнаків. За даними опитування було встановлено, що 26 % юнаків нехтують сном, проводячи всю ніч у соцмережах та лягають спати під ранок. Такий режим сну призводить до порушення самопочуття та психологічного неблагополуччя (рис. 3. 23.).

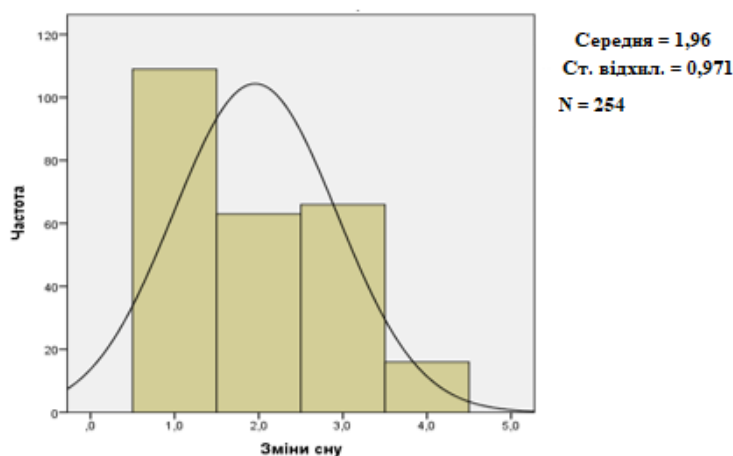


Рис. 3.23. Гістограма змін сну юнаків у зв'язку з використанням соцмереж протягом карантину

Звичайно, не всі юнаки мають проблеми зі сном через активність у соцмережах, доказом є дані опитування (42,9 %). Лише 6,3 % досліджуваних скаржаться на безсоння через нав'язливе бажання перевірити оновлення у

додатках та перегляд різноманітних відео-роликів від яких досить важко відірватися. За даними інтерв'ю юнаки відмічали, що досить часто перед сном починають дивитися рецепти приготування страв, денс-туторіали, мейкап-туторіали та топ-40 причин, як перемогти безсоння, що у підсумку призводить до порушень циклу сну-неспанья.

Пов'язаність психологічних порушень з негігієнічним використанням соціальних мереж є складним та неоднозначним феноменом. Для перевірки доцільності отриманих результатів в процесі дослідження було прийнято рішення провести факторний аналіз для розкриття наслідків використання соціальних мереж користувачами в якості копінг-стратегії в період прогресування пандемії COVID-19.

Величина критерія Кайзера-Майєра-Олкіна демонструє прийнятну адекватність вибірки для проведення факторного аналізу ($0,749 > 0,5$). Критерій Бартлетта ($p < 0,0001$) свідчить про доцільність проведення факторного аналізу (Додаток Г, табл. Г.8.).

Таким чином, було виділено два фактори в результаті обертання з нормалізацією варімакс, що відображено у табл.3. 16.

Таблиця 3.16.

Пояснена дисперсія сукупності показників досліджуваних підлітків на період самоізоляції

Компонент	Добуття суми квадратів навантажень			Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	Сумарний %	Всього	% дисперсії	Сумарний %
1	4,026	33,547	33,547	3,083	25,691	25,691
2	1,229	11,240	44,787	2,172	19,097	44,788

Результати дослідження демонструють, що у зв'язку з вимушеною самоізоляцією юнаки відчувають значне психологічне напруження через страх перед невідомим та зміною звичного ритму життя.

В якості копінг-стратегії юнаки обирають найлегший з можливих шлях для витіснення поганих думок — зосередження на віртуальному світі та

створенні власного віртуального образу, завдяки якому можуть підтримувати елементарні механізми соціалізації.

Адже соціальні мережі імітують звичайне життя, різницею є тільки дистанційність між користувачами. Активно спілкуючись зі знайомими, юнаки не втрачають навичок підтримки контактів з іншими, приймають участь у обговоренні цікавих для них тем. При пасивному використанні соцмереж, що включає у себе: перегляд стрічки, викладання постів та фото, коментування постів інших користувачів та очікування реакцій на власні публікації, юнаки відчують ілюзії причетності до спільноти. Останній патерн використання соцмереж нерідко призводить з часом до депресивності, тривожності та відчуття відірваності від навколишнього світу.

Таблиця 3.17.

Обернена матриця компонентів^а аналізу показників психологічних порушень юнаків з негігієнічним використанням соціальних мереж на час карантину

Показник	Компонент	
	1	2
Загальний бал соціально-мережевого розладу	0,789	0,454
Стурбованість	0,731	
Толерантність	0,722	
Час в СМ на добу	0,631	
Кількість акаунтів	0,553	
Втеча від поганих думок у СМ	0,549	
<u>Уникаюча поведінка</u>	0,504	
Самопочуття у зв'язку з карантинном		-0,668
Глибина переживання стану самотності		0,535
Зміна поведінки у зв'язку з карантинном		-0,520
Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург		-0,514
<i>Зміни сну</i>		0,512
Конфліктність		0,508

Примітка. Метод виділення факторів: метод головних компонент. Метод обертання: варімакс з нормалізацією Кайзера. а. Обертання зійшло за 3 ітерації.

На рис. 3. 24. показано, що перший фактор вказує на наявність зв'язку між проявами соціально-мережевого розладу з прагненням юнаків витіснити погані думки за допомогою проведення часу онлайн. Можливість вільно перемикатися між різними акаунтами соцмереж дозволяє бути у курсі останніх подій, контактувати з іншими користувачами опосередковано лайками, коментарями та репостами. Такий тип взаємодії продукує відчуття причетності до спільноти, а також редукує переживання та допомагає відволіктися від стресової ситуації.

Можна констатувати, що юнаки застосовують соціальні мережі в якості притулку, де можливо за допомогою налаштувань відфільтрувати інформацію, яка буде з'являтися у стрічці. Створюючи безпечну стрічку новин, юні користувачі відчувають себе у безпеці та зосереджуються на позитиві.

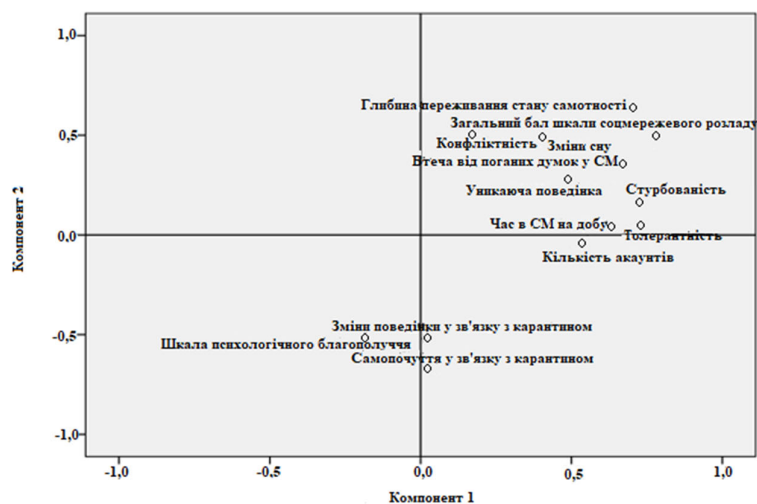


Рис. 3.24. Діаграма психологічних порушень юнаків з негігієнічним використанням соціальних мереж протягом карантину

Таким чином, ми встановили, що юнаки під час ізоляції схильні до ескапізму. У 2017 році вчений Н. Л. Янг дав визначення терміну «ескапізм». Ескапізм — це поведінка, яка використовується для відволікання себе від

реальних життєвих проблем [207, с. 25]. Отже, в нашому дослідженні це твердження отримало математично перевірене підтвердження.

Другий фактор «Специфіка психологічного стану у зв'язку з карантинном» свідчить про те, що юнаки досить гостро переживають відчуття стану самотності, також присутні тривожність, зміни настрою та прокрастинація. За даними опитування було встановлено, що з метою не відчувати нудьгу та для відволікання від домашніх завдань, юнаки переглядають фільми та серіали, проводять час у YouTube та TikTok. Ситуація з карантинном сприймається юнаками як додаткові канікули, але вони відчують труднощі через неможливість виходити з дому та зустрічатись з друзями. Однак, доля онлайн-спілкування не збільшилася, а навіть зменшилася. У процесі інтерв'ю було встановлено, що спілкування під час дистанційних занять є досить утомливим, тому юнаки віддають перевагу проводити час у соціальних мережах пасивно. Як було описано вище, пасивне використання створює ілюзії причетності до інших, але при цьому загострюється відчуття самотності.

Таким чином, юнаки як непарадоксально, самі стають причиною власної самотності через амбівалентність потягів спілкування / усамітнення.

Принципово важливим є порівняння впливу соціальних мереж на психологічний стан юних користувачів в повсякденному житті та на протязі карантину.

Зіставлення специфічності психологічних наслідків від неконтрольованого перебування онлайн є новим складним феноменом, дослідження якого є актуальним (табл. 3. 18.).

Таблиця 3.18.

Порівняння профілів залучених у соцмережі юнаків у повсякденності (N = 202) та в період самоізоляції (N = 254)

Показник	Період	Середня		%%	t- критерій Стьюдента
		Середня, M	Ст.похибка ±m		ρ

Кількість акаунтів соціальних мереж	Повсякденність	2,45	0,104	82,2	3,98
	Самоізоляція	2,98	0,083		0,05
Заміна інших видів активності	Повсякденність	5,02	0,162	210	4,05
	Самоізоляція	2,39	0,079		0,05
Самотність	Повсякденність	29,28	0,640	106	2,33
	Самоізоляція	27,65	0,263		0,05

Отже, отримані результати демонструють, що під час карантину у юнаків збільшилась кількість акаунтів.

Така тенденція може бути пояснена: втомую від одноманітності пропонованого контенту на таких платформах, як Facebook, Instagram, Telegram; бажання спробувати щось нове; створення оригінального контенту чи участь у різноманітних челенджах та розширення соціальної спільноти для взаємодії.

Ізоляція загострює у юнаків відчуття приналежності. Відчуття приналежності — це психологічний стан, що відображає прагнення бути частиною спільноти у соціальному середовищі онлайн [112]. Багатозадачність на момент використання різних додатків соціальних мереж призводить до задоволення потреби приналежності та умовної соціалізації. Активна взаємодія з іншими користувачами та включення уваги у перегляд різноманітних відео та читання статей сприяють відволіканню від проблем, а також в деякій мірі редукують відчуття соціальної ізоляції.

На час карантину деякі додатки соціальних мереж, зокрема: Zoom, Google Classroom, G Suite від Google Workspace, а також месенджери (Telegram, Viber) стали досить доречними, оскільки завдяки ним продовжувалося навчання. Однак, наше дослідження спрямовано саме на більш розповсюджені платформи, які забезпечують розважальний ефект для молодого покоління. Останній нерозривно пов'язаний з гедоністичною частиною благополуччя, оскільки перебування в соцмережах продукує відчуття зацікавленості, задоволення та постійне бажання закріпити відчуття

деякої ейфорії мають значний вплив на формування компульсивної онлайн-поведінки. Умовно багато вільного часу призводить до неконтрольованого перебування у соціальних мережах. Юнаки проводять багато часу за гаджетами для того, щоб робити домашні завдання, маючи вільний доступ до відволікання завдяки додаткам соціальних мереж. Можливість відпочити від завдань, нерідко призводить до переключення між різними соціальними платформами. Саме така онлайн-поведінка призводить до компульсивного використання соціальних мереж. При неможливості перевірити соціальні мережі юнаки переживають так званий «синдром відміни», що супроводжується перепадами настрою та нав'язливими думками якомога скоріше повернутися до віртуальних друзів.

Соціальні мережі у контексті нашого дослідження мають дві сторони у переживанні самотності. З одного боку, юні користувачі спілкуючись з віртуальними друзями отримують задоволення потреби у соціальній приналежності, з іншого — переглядаючи стрічку новин та фото інших користувачів, юнаки відчують себе ізольованими та нецікавими через те, що з ними таким чином ніхто час не проводить. Отже, важливо при інтерпретації отриманих даних пам'ятати, що самотність — суб'єктивне відчуття, яким людина бачить свою реальність. У дослідженні К. Масі зазначено, що людина може відчувати себе самотньою, навіть якщо оточена людьми, або може відчувати себе соціально задоволеною, навіть якщо є частиною невеликої кількості соціальних зв'язків [161].

В процесі дослідження одним з завдань було визначити, як само вимушена ізоляція сприймається юнаками та чи відчують вони страх, пов'язаний з можливістю інфікування коронавірусом (рис. 3. 25.).

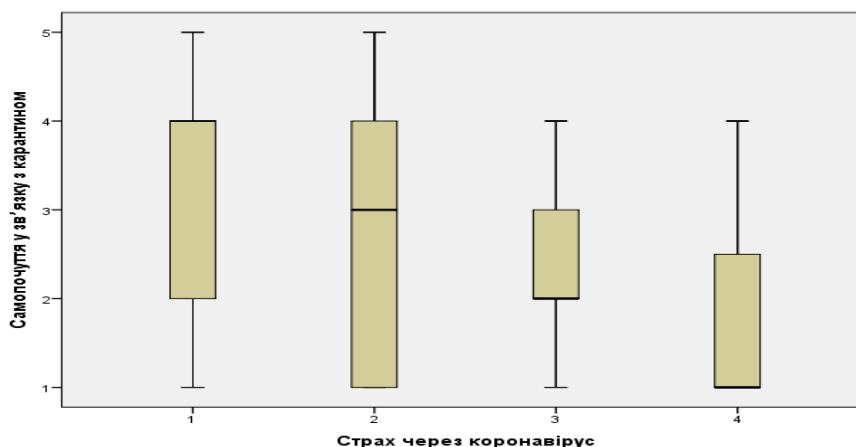


Рис. 3. 25. Діаграма розмаху отриманих результатів дослідження наявності фобій, пов'язаних з можливістю інфікування коронавірусом

Досліджуваним були запропоновані наступні варіанти відповідей на запитання «Як Ви себе почуваєте у зв'язку з карантинном?»: 1- Погано, доволі тривожно; 2- Самотньо; 3- Не відчуваю різниці з повсякденним життям; 4- Нормально, досить комфортно; 5- Чудово, незаплановані канікули.

Отримані результати дозволили встановити, що для юнаків ситуація з самоізоляцією не викликала ніяких змін у самопочутті. Опитування дозволило визначити, що юнаки віддають перевагу відволікатися за переглядом серіалів, проведенням часу у соціальних мережах та читанням різноманітних блогів, також велика кількість домашніх завдань сприяють переведенню акценту уваги з ізоляції.

Через складну епідеміологічну ситуацію, нами також було вивчено, чи лякає досліджуваних можливість захворіти. Отже, були запропоновані наступні варіанти відповідей на питання: «Як часто Ви відчуваєте страх у зв'язку з коронавірусом?»: 1 Мені не страшно; 2 Періодами, але справляюся; 3-Часто, все нестабільно; 4 Постійно. В результаті аналізу даних, було встановлено, що юнаки не відчувають страх, оскільки сумлінно дотримуються профілактичних заходів.

Важливим у підтриманні психологічного благополуччя є здоровий сон. Однак, як описано вище, у зв'язку з негігієнічним використанням соціальних мереж, юнаки нехтують сном, що проілюстровано на рис. 3. 26.

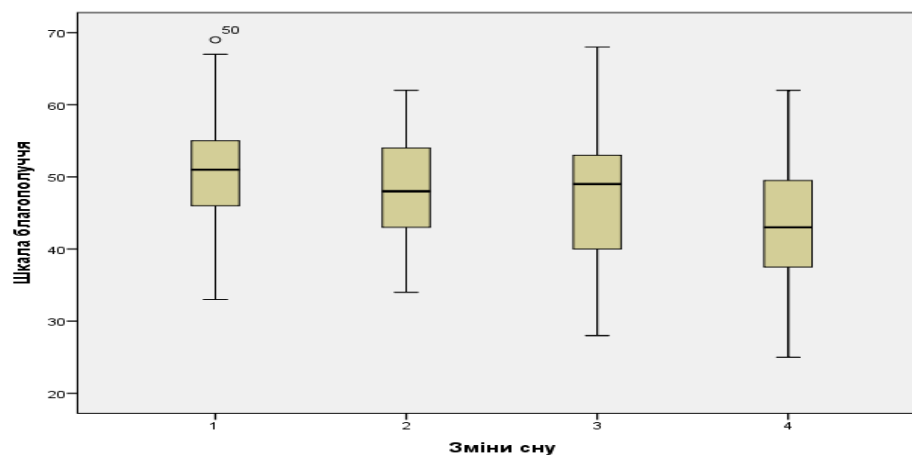


Рис. 3.26. Діаграма розмаху змін сну та психологічного благополуччя

За отриманими результатами, юнаки у яких рівень психологічного благополуччя від 47 до 69 балів не мають проблем зі сном. Проведене опитування дозволило встановити, що при правильному розпорядку дня та завдяки зусиллям волі, юнаки здатні припинити перебування у віртуальному світі та готуватися до сну.

Таким чином, можна констатувати, що внаслідок ненормованого режиму життя на період самоізоляції серед юнаків підвищується активність у соцмережах, що має негативні наслідки для психологічного благополуччя та здоров'я в цілому.

3.5. Психологічні рекомендації для превенції порушення психологічного благополуччя та передумови розробки корекційної програми для користувачів з соціально-мережовим розладом за допомогою когнітивно-біхевіористичного підходу

Необхідність профілактичних заходів у вигляді просвітницької роботи для запобігання негативних наслідків надмірної онлайн-залученості продиктована стрімким зростанням проявів соціально-мережевого розладу серед підлітків та юнаків.

Соціальні мережі, як було вказано вище, можуть як позитивно, так і негативно впливати на психологічне благополуччя юних користувачів. Важливо враховувати холістичність поняття «психологічне благополуччя». Воно не лише вказує на відсутність відхилень, а також спрямовано на суб'єктивне самопочуття та задоволеність соціальною взаємодією. В нашому дослідженні вдалося встановити, що молоде покоління віддає перевагу пасивному перебуванню у соцмережах як у повсякденності, так і протягом карантину. Такий патерн використання соцмереж призводить до збільшення часу онлайн сеансів. При активному використанні соцмереж підлітки та юнаки до них можуть повертатися при наявності нових повідомлень, не проводячи весь час за переглядом стрічки новин. Пасивне використання, в свою чергу, крім збільшення часу проведеного у соціальних мережах, призводить до: порушень сну, загострення відчуття самотності, зниження настрою та формування залежності. Надмірне використання соціальних мереж підлітками та юнаками може призвести до зменшення часу для реального спілкування та фізичної активності.

Значний внесок у зануреність підлітків та юнаків у соціальні мережі мають поверхневі та байдужі стосунки з батьками. Отже, обов'язково потрібно проводити психолого-просвітницьку роботу не лише з юними користувачами, а й з родиною. Проведене дослідження дозволило розробити *перелік психологічних рекомендацій для превенції порушення психологічного благополуччя внаслідок надмірної залученості у соціальні мережі.*

1. Робити соцмережевий детокс

З цією метою необхідно вимкнути сповіщення. Останнє полегшить спроби відірватися від гаджетів, адже зникне щохвилинне загоряння екрану від нових повідомлень.

2. Не починати день з перегляду оновлень у соцмережах.

Прокидаючись юні користувачі першою справою беруть смартфони, такий патерн поведінки призводить до постійного відволікання та зниження концентрації уваги протягом дня.

3. Завершувати перегляд соцмереж за годину до сну та залишати гаджети за межами спальні.

Цей пункт є вкрай важливим, оскільки нами було встановлено, що юні користувачі зі схильністю до соціально-мережевого розладу віддають перевагу проводити час у соцмережах перед сном, затримуючись онлайн до самого ранку (зокрема, 26 % досліджуваних під час карантину). Систематична дисомнія призводить не лише до поганого фізичного самопочуття, але й призводить до негативних наслідків для психологічного благополуччя.

4. Дотримуватися часових обмежень для використання соціальних мереж.

Обмеження необхідні, оскільки користувачі проводячи все більше часу в мережі, втрачають навички встановлення та підтримки відносин у реальному житті, а також знижують власну фізичну активність.

5. Не надавати великого значення онлайн-іміджу.

Одним з головних тригерів соціально-мережевого розладу є постійні переживання щодо кількості «лайків» на постах. Це призводить до того, що підлітки та юнаки проводять велику кількість часу за обдумуванням та плануванням своїх публікацій аби запостити їх у найприйнятніший час, щоби якомога більше користувачів побачили та оцінили їхні старання. Внаслідок такого ставлення у юних користувачів розвиваються тривога та стрес.

6. Не ділитися в мережі конфіденційною та особистою інформацією, щоби забезпечити власну кібербезпеку.

Вкрай важливо роз'яснити, що будь-яка інформація, яка потрапляє в мережу, в останній залишається назавжди. По-перше, усі дані кешуються на сайтах. По-друге, навіть пост, яким поділилися на декілька хвилин і

видалили, не гарантує відсутність скріншотів та записів екрану іншими користувачами, що надалі можуть бути використані з метою кібербулінгу.

Однією з нагальних проблем світу віртуальних друзів є те, що не завжди відомо, хто насправді за фото профіля. Потрібно уникати особистісних тем у спілкуванні з малознайомими користувачами, не надавати інформацію про місце проживання та не зустрічатися у реальності. Якщо є необхідність зустрітися з онлайн-знайомим, тоді не бажано йти наодинці. Краще провести зустріч у публічному місці та обов'язково сказати батькам, де і з ким планується зустріч.

7. Не оцінювати власне життя на основі того, що публікують інші.

Важливо враховувати, що користувачі зазвичай публікують ідеальні пости, щасливі фотографії та сторіз в соцмережах, і зазвичай не діляться своїми нудними чи сумними моментами, чи невтішними фотографіями.

8. Обрати цікаве хобі як альтернативу віртуальному світові.

Соцмережі є зручним інструментом, щоб бути в курсі всіх останніх подій та спілкуватися з великою кількістю користувачів одночасно, імітуючи реальне життя. Однак, хобі для підлітків та юнаків є необхідним, щоб вони були частиною спільноти, могли виражати себе та віднайти власне «Я».

9. Видалити додатки соцмереж зі смартфона, якими не користуються.

Нами було встановлено, що юні користувачі мають більше трьох акаунтів у соцмережах. Наявність облікових записів у різних соцмережах потребує перевірку оновлень кожного з них. Досить часто користувачі автоматично починають скролити стрічку новин, переходячи від одного додатку до іншого, що сумарно збільшує час залученості в мережу.

10. Налаштувати стрічку новин під свої інтереси.

В нашому дослідженні було встановлено, що доволі часто юні користувачі відчують себе погано через те, що у інших більш успішний та популярний акаунт. Налаштування стрічки може не лише мінімізувати частку неприйняттого впливу контенту на психологічне благополуччя, але й

значно зменшити час онлайн через відсутність потреби прокручувати стрічку з зайвою та непотрібною інформацією.

11. Провести аналіз власного соцмережевого досвіду.

Одним з найкращих способів скласти уявлення про те, як саме користувачі проводять час у соцмережах — це проведення, так званої, інспекції. Користувачам необхідно подивитися на власні публікації, фотографії та коментарі та проінтерпретувати, як їхня активність онлайн впливає на життя в цілому.

Наприклад, на основі того, як часто роблять публікації (щодня, кілька разів на день, раз на тиждень, взагалі нічого не публікують і т.п.), можна оцінити скільки часу насправді проводять онлайн.

Така маніпуляція може стати ключовою у розумінні, наскільки нераціонально підлітки та юнаки витрачають свій час для побудови віртуального іміджу. Додатково можна встановити, чи викликає тривогу та зниження настрою неможливість перевірити оновлення або невідповідність зворотного зв'язку на публікації очікуванням підлітків та юнаків, що є сигналом негативного впливу соцмереж на психологічний стан.

Доповненням до виділених нами рекомендацій може бути висвітлення активності підлітків у соцмережах у письмовій формі. Зокрема, Н. С. Малеева у дослідженні вказала, що ефективним в боротьбі з залежністю від соцмереж є введення онлайн-щоденника для контролю часу перебування онлайн [54].

Отже, аналіз проведення часу у соцмережах юними користувачами може стати відправною точкою для того, щоб скоротити перебування у мережі та якісно змінити власне самопочуття.

Вирішальним моментом у надмірній залученості юних користувачів у соціальні мережі є клімат в родині, саме тому було розроблено *психологічні рекомендації для батьків з метою попередження розвитку та прогресування соціально-мережевого розладу*.

1. Заповнити підлітків та юнаків, що вони завжди можуть поговорити з батьками на будь-яку тему стосовно кіберпростору.

Важливо підтримувати відкритий діалог. Ставити ненав'язливі запитання чи бачили підлітки та юнаки в мережі щось незрозуміле або незручне. При обговоренні незручних питань необхідно зберігати спокій і не надмірно реагувати. Заохочувати юних користувачів говорити про те, що вони відчувають, та ставити запитання з метою уникнення непорозумінь. Підтримка довірливих та дружніх стосунків батьків з дітьми є запорукою відсутності потреби шукати підтримку в мережі та покращить психологічне благополуччя.

2. Встановити правила щодо користування соцмережами

Звичайно, характер та тип подання правил чи рекомендацій буде відрізнятися залежно від віку юних користувачів. Соціальні мережі є невід'ємною частиною життя сучасного молодого покоління з раннього віку, тому необхідно привчати до позитивних звичок у використанні соцмереж, починаючи з раннього етапу підліткового віку (10 - 13 років). Однак, правила не повинні бути занадто жорсткими. Інакше є ризик протестів, які будуть проявлятися у активному намаганні порушити настанови, а також збільшенню секретів. Необхідно сформулювати правила у такому вигляді, що дозволить юним користувачам самостійно прийняти правильне рішення щодо ступеню залученості у соцмережі.

3. Цікавитися, якими соціальними мережами користуються підлітки та юнаки.

По-перше, це допоможе зрозуміти, чим цікавиться сучасна молодь та знайти нові теми для обговорення.

По-друге, у батьків буде можливість ознайомитися з контентом та правилами використання певних додатків соціальних мереж. Таке знання для батьків може бути корисним, щоб зрозуміти чи є якісь ризики для здоров'я їхніх дітей.

Однак, є нюанс, важливо знати міру, оскільки надмірна активність та зацікавленість батьків може змусити підлітка чи юнака перейти на іншу платформу чи обмежити доступ аби приховати неприйнятні для сім'ї пости.

4. Ділитися своїм досвідом залучення у соціальні мережі з підлітками та юнаками.

Батьки є першою та основною рольовою моделлю для власних дітей, тому відверта розмова може значно покращити відносини. В якості прикладу, можна демонструвати, як позитивно використовувати кіберпростір — досліджувати речі, виконувати домашні завдання, розмовляти з родиною та дізнаватися про світ. Це допомагає побачити досвід юних користувачів у мережі під іншим кутом. Для того, щоб підбадьорити підлітків / юнаків, можна розповісти про свій негативний досвід. Вище було розглянуто, що юні користувачі можуть відчувати тиск з боку «ідеальних» постів інших користувачів. Відкритість з підлітком / юнаком щодо цього може бути хорошою справою, оскільки може допомогти їм зрозуміти, що те, що виставляють у соцмережах не завжди відображає реальність.

Важливим є також звертання уваги юних користувачів, що цілодобовий моніторинг соцмереж не збільшить кількість «лайків» чи переглядів опублікованого посту. Перебуваючи у постійному напруженні у них загострюються прояви психологічного неблагополуччя, тому розважлива бесіда у спокійному тоні є вкрай необхідною.

Принциповим є заохочення до бесіди з батьками, щоб молоде покоління зрозуміло, що вони не самотні у подібних ситуаціях.

5. Говорити про конфіденційність та прояви кібербулінгу.

У соціальних мережах користувачі можуть зіткнутися з різними труднощами, зокрема, зі знущаннями, сталкерінгом та поширенням неприйнятної інформації. Батьки повинні на це звертати увагу та нагадувати, що юні користувачі завжди можуть до них звернутися за допомогою та порадою.

В процесі бесіди потрібно звертати увагу на те, що у разі неприємного знайомства чи неприйнятних повідомлень підлітки та юнаки не забували про можливість заблокувати та повідомити про образливу поведінку іншого користувача. Нагадувати, що юні користувачі несуть відповідальність за те, що вони публікують та повинні поводити себе у кіберпросторі, притримуючись норм та правил етикету. Підлітки та юнаки повинні думати про те, який вплив їх публікації можуть мати на інших, і що вони, мабуть, не повинні говорити нічого в інтернеті, чого не сказали б особисто. Інформувати підлітків та юнаків про небезпечні онлайн-ігри та спільноти, нагадувати про збереження здорового глузду при залученні до популярних челенджів. Адже, не все, що роблять популярні блогери є безпечним та нетравматичним у реальності.

6. Звертати увагу на зміни в емоційному стані юних користувачів.

Батьки повинні пам'ятати, що ніхто не знає їхню дитину краще за них, тому при найдрібнішому негативному прояві у поведінці підлітка чи юнака необхідно встановити причину таких змін.

Важливо слідувати за попереджувальними знаками, якщо батьки починають відчувати занепокоєння:

- відверто поговорити;
- уважно вислухати;
- ні в якому разі не засуджувати;
- допомогти знайти вирішення проблеми;
- переконатися, що підліток / юнак знає, що батьки завжди будуть поруч.

Таким чином, доцільним є констатація факту, що вкрай важливим для психологічного благополуччя юних користувачів є недопущення заміни соціальними мережами реального життя.

Звичайно, спілкування з віртуальними друзями може бути захоплюючим та цікавим, але потрібно переконатися, що подібна взаємодія не замінить комунікацію віч-на-віч. Опосередковані гаджетами повідомлення

з емоджі все ж таки не здатні передавати справжні почуття користувачів, адже кожна людина вкладає власний зміст у тлумачення відправленого тексту. Розсудливе використання соцмереж може стати корисним доповненням до соціального життя підлітків та юнаків. Проте лише людина, яка сидить навпроти чи поряд, може задовольнити основні людські потреби у зв'язку, розумінні, підтримці та приналежності.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — це метод, який спрямований на зменшення психологічних розладів та дисфункцій шляхом вивчення та вирішення того, як інтеграція думок, почуттів та поведінки сприяє вирішенню проблеми.

Когнітивно-поведінковий або біхевіористичний підхід базується на когнітивній моделі психічних захворювань, вперше розроблений А. Беком у 1964 році. У найпростішій формі когнітивна модель «висуває гіпотезу про те, що емоції та поведінка людей піддаються впливу сприйняття подій. Не ситуація сама по собі визначає, що люди відчують, а спосіб, яким вони тлумачать ситуацію» [97].

Три твердження складають основу когнітивно-поведінкової терапії:

- Мислення опосередковує емоції та поведінку;
- Неправильне мислення призводить до психологічних переживань та дисфункції;
- Психологічний дистрес та дисфункція зменшуються або пом'якшуються, завдяки модифікаціям дефектних думок та поведінки [205].

Багато дослідників стверджують, що когнітивно - поведінкова терапія є досить ефективною для боротьби з інтернет-залежністю [160], отже її можна використовувати для соцмережевого розладу. Даний підхід загалом допомагає усвідомити почуття та дії, що викликають залежність, одночасно сприяє навчанню новим навичкам та методам боротьби із запобіганням рецидиву. Можуть застосовуватися зовнішні впливи, такі як діяльність, яка вимагає від підлітків та юнаків відволікатися та не проводити час у соцмережах. Існують також програми терапії, які допомагають підліткам та

юнакам визначити цілі щодо часу, необхідного для користування соцмережами.

Для реалізації допомоги юним користувачам з соціально-мережовим розладом можуть застосовуватися наступні стратегії.

1. Усвідомлення власних когніцій. Ця стратегія допоможе оцінити непотрібні думки чи переконання, які можуть підтримувати звикання. Приклади таких думок включають: «Якщо я не перевірю оновлення соцмереж, я буду відчувати тривогу цілий день і нічого не зроблю», «Якщо я не дам відповідь на повідомлення саме зараз, люди подумають, що я високомірний», «Якщо я не отримую достатню кількість «лайків», то я недостатньо гарний чи аутсайдер».

2. Зміна поведінкових механізмів. Необхідним є встановлення досяжних цілей поведінки стосовно використання соціальних мереж та внесення змін до шкідливих патернів поведінки, наприклад, зменшення частоти перевірок або входу до своїх акаунтів. На цьому етапі також можна обговорити додаткові стратегії, що призводять до корекції поведінки, наприклад, переглянути графік проведення часу онлайн та привнести у свій розпорядок дня діяльність, яка буде обмежувати використання соціальних мереж.

3. Орієнтація на цінності. Соцмережі захоплюють весь час та інтереси більшої частини користувачів, що призводить до того, що вони нехтують реальним спілкуванням, тікають від проблем у віртуальний світ, починають в деякій мірі деградувати, нехтуючи книжками, навчанням та іншими видами дозвілля. Когнітивно-поведінковий підхід допоможе оцінити підліткам та юнакам, як соціальні мережі заволоділи часом та до яких наслідків у інших сферах життя призвели. Корекція повинна передбачати встановлення цілей щодо відновлення старих інтересів, якими нехтували, та / або розвитку нових, непов'язаних з гаджетами.

4. Допомога зі змішаними почуттями. Корекція повинна сприяти навчанню та оволодінню підлітками та юнаками альтернативних та

адаптивних стратегій управління емоційними переживаннями. Останнє є вкрай необхідним, з метою припинення бажань заходити до соцмереж, щоб відчувати себе краще.

Робота з підлітками та юнаками може проводитися як індивідуально, так і в якості роботи у групі. Групові заняття, на нашу думку, можуть мати більш позитивний результат. По-перше, проводячи час з іншими, юні користувачі зможуть усвідомити, що вони не є самотніми у своїх проблемах та переживаннях. По-друге, підлітки та юнаки зможуть відновити можливості реального спілкування. При постійному проведенні у мережі у користувачів формується патерн опосередкованого гаджетами спілкування, навіть при знаходженні в одному приміщенні. Групова робота буде стимулювати ділитися своїми думками та враженнями один з одним у вербальній формі, що прискорить процес покращення психологічного благополуччя.

Підводячи підсумок, важливо відмітити, що при вивченні та аналізі літератури було сформовано концепцію побудови майбутньої корекційно-реабілітаційної програми для допомоги підліткам з тенденцією до розвитку та наявним соціально-мережесним розладом.

Соціальні мережі стрімкими темпами захоплюють молоде покоління, тому створення заходів для підтримки психологічного благополуччя юних користувачів у зв'язку з віртуальною комунікацією є актуальним та необхідним.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження дозволило встановити наступні індивідуальні особливості поведінки юних користувачів у соціальних мережах.

Соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні риси. Велике значення має характер проведення часу користувачами в онлайн-середовищі. Встановлено, що підлітки та юнаки віддають перевагу пасивному використанню соцмереж, що призводить до зниження рівня психологічного благополуччя та підвищення рівня переживання актуальної самотності.

За отриманими даними середній час проведення досліджуваними у соціальних мережах складає більше чотирьох годин на добу, що в значній мірі негативно впливає на здоров'я користувачів у цілому. Стосовно психологічного благополуччя, варто зазначити, що надмірна онлайн-залученість (більше 4-6 годин на добу) провокує когнітивно-емоційну стурбованість, що супроводжується змінами сну, ескалюванням соціальної відмежованості та порушенням самооцінки.

Дослідження дозволило виявити феномен «17 років» серед найактивніших користувачів соціальних мереж. Феномен «17 років» — це період індивідуалізації та природній кризовий етап розвитку людини. Для даного періоду також характерна екзистенційна криза, внаслідок потреби знайти своє місце у житті. Соціальні мережі у контексті етапу індивідуалізації мають роль джерела пошуку себе та споглядання за життям інших. Важливо відмітити, що у період становлення психіки, негативні фактори, з якими юний користувач може зустрітись у віртуальному просторі (кібербулінг, відсутність реакцій на пости, тролінг, ігнорування) призводять до порушень з боку психологічного стану.

Соціальні мережі створені для спілкування між користувачами, однак покоління зумерів реєструючись на різноманітних онлайн-платформах, як непарадоксально, мають за мету не комунікацію, а ефективну

самопрезентацію у очах інших. Отже, підлітки та юнаки віддають перевагу пасивному використанню соцмереж.

Проблема самотності та соціальних мереж є актуальною у XXI столітті. Звичайно, патологічна залученість у соціальні мережі загострює відчуття власної відокремленості від інших, що має негативні наслідки для психологічного благополуччя. Проведене дослідження свідчить, що незадовільний рівень психологічного благополуччя асоційований із загостренням розбалансування діяльності механізмів ідентифікації та відчуження, поганим настроєм, тривожністю, зануренням у соціальні мережі для втечі від проблем та неприємних думок, а також уникненням нових знайомств чи зустрічей зі знайомими.

Соціальні мережі безумовно мають й позитивні наслідки для психологічного стану користувачів: спілкування з користувачами зі всього світу, отримання актуальної інформації про останні тенденції, можливість розвиватися у якості блогера, творчої особистості та пошук власного потенціалу. Негативні наслідки проявляються саме через негігієнічне та неконтрольоване використання соціальних мереж, що відображено у результатах даного дисертаційного дослідження.

Одним із завдань дослідження було встановити, яким чином соціальні мережі впливають на психологічний стан користувачів у період всесвітньої пандемії.

Одним із дослідницьких питань було, чи через обмеження можливості спілкуватися та зустрічатися з друзями та близькими у період самоізоляції, збільшиться частка віртуальної комунікації. За час карантину юнаки, як і в звичайному житті, віддають перевагу перегляду різноманітних відео-роликів та читанню постів, тобто пасивному використанню, ніж спілкуванню. Юні користувачі відчувають напруження та фобії у зв'язку з можливістю зараження коронавірусом, що призводить до збільшення проведення часу у соцмережах до 7 годин та більше на добу з метою відволіктися від негативних нав'язливих думок. Проведення часу за різними додатками

соцмереж є своєрідною копінг-стратегією, що стає тригером формування соціально-мережевого розладу. Внаслідок неконтрольованого використання соцмереж в період самоізоляції під час COVID-19 юнаки стикаються зі змінами сну, переважно дисомнією. Під час карантину надмірна залученість у соцмережі збільшується, призводячи до безсоння.

Вплив залученості у соціальні мережі на переживання самотності має дві сторони. Використання соцмереж одночасно імітує відчуття причетності та провокує посилення відчуття відірваності від навколишнього світу, що особливо проявляється у період вимушеної самоізоляції. Саме це пояснює причину гострого переживання актуальної самотності юнаками.

Таким чином, юні користувачі через obsesivний патерн використання соцмереж або через прокрастинацію проводять майже цілий день онлайн, що нерідко провокує синдром відміни при намаганнях відволіктися. Відсутність гігієнічного та контрольованого проведення часу у соцмережах під час самоізоляції провокує загострення тривоги, апатії, пригніченого настрою та відчуття відірваності від соціуму. Прагнення юнаків перенести вимушену ізоляцію без негативних переживань призводить до надмірної онлайн-залученості. На основі отриманих результатів дослідження були розроблені практичні психологічні рекомендації та закладено базис для створення корекційно-реабілітаційної програми для допомоги користувачам з надмірною залученістю у соцмережі.

Основні положення розділу відображені у наступних публікаціях:

1. Гудімова А.Х. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. № 12 (2). С. 98 – 102. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.12-2.16
2. Hudimova A. Adolescents' Involvement in Social Media: Before and During COVID-19 Pandemic. *International Journal of Innovative Technologies in*

Social Science. 2021. No.1 (29). P. 21-30. DOI: 10.31435/rsglobal_ijitss/30032021/7370

3. Hudimova A. Kh. Modern Adolescents' Psychological Well-being and Social Media Overload. *Vector of modern pedagogical and psychological science in Ukraine and EU countries: Collective monograph*. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. P. 182 - 198. DOI: 10.30525/978-9934-588-37-2.1.11
4. Hudimova, A., Popovych, I., Baidyk, V., Buriak, O., & Kechyk, O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Amazonia Investiga*. 2021. No. 10 (39). P. 50-61. DOI: 10.34069/AI/2021.39.03.5
5. Hudimova A. Kh. Psychological well-being and social media users' behavioral online patterns in everyday life and during COVID-19 pandemic. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. No. 5. P. 133-147. DOI: 10.32999/2663-970X/2021-5-9

ВИСНОВКИ

1. Проблема створення єдиного визначення поняття та встановлення чітких критеріїв психологічного благополуччя в рамках досліджень як філософських, так і психологічних шкіл на даному етапі є доволі актуальною. Не зважаючи на активну розробку поняття та вивчення зв'язку психологічного благополуччя з різноманітними особистісно-соціальними характеристиками, встановлення структурно-змістовних компонентів, а також об'єктивних та суб'єктивних факторів впливу, в дослідженнях вітчизняних та іноземних вчених досить фрагментарно відображено проблему коливання психологічного благополуччя серед юних користувачів соціальних мереж.

Комунікація в мережі дозволяє підліткам та юнакам набути соціальних знань, накопичити соціальний досвід. Соціальні мережі являють собою платформу для трансформації особистості, що значно розширює межі та знімає бар'єри спілкування. Комунікативний зв'язок встановлюється досить швидко та користувачі без проблем отримують фідбек. Саме через ці причини соцмережі серед підлітків та юнаків стають пріоритетним засобом спілкування, що значно дистанціює від реальних соціальних ролей.

Проаналізовані теоретичні моделі пояснюють виникнення порушень психологічного благополуччя у зв'язку з використанням соцмереж з точки зору медичного та біопсихосоціального підходів. Проблемне використання соцмереж згідно біопсихосоціального підходу визначається рядом симптомів адикції: змінами настрою, загальним занепокоєнням, толерантністю, симптомами відміни, конфліктністю та рецидивом.

Більшість досліджень спрямовані на вивчення проблематичних наслідків використання соцмереж без урахування потенційних факторів, що можуть впливати на традиційну кореляцію з точки зору підвищення або зменшення її.

Холістичний підхід є методологічним базисом для проведення емпіричного дослідження. Розглянуті теорії позитивної, медичної психології, філософії, психології міжособистісних стосунків у віртуальному просторі дозволили встановити, що саме взаємодія між користувачами є змістовною та спрямованою оцінкою того, наскільки активно вони будуть залучені у соцмережі. Значне поширення соцмереж серед підлітків та юнаків пов'язано з культурними змінами у суспільстві, оскільки останні є на даний момент основним засобом спілкування. Можливість моментально отримати зворотний зв'язок від інших провокує страх щось упустити (FOMO), а також від тиску бути популярними та «такими як усі», юні користувачі формують спотворений або нереальний образ власного «Я». Надмірна залученість у соціальні мережі може спровокувати розвиток соціально-мережевого розладу.

2. Соціальні мережі мають амбівалентний вплив на психологічне благополуччя користувачів. Нами було встановлено, що соціальні мережі є платформою для пошуку натхнення, цікавої інформації та співрозмовників. Легкість в установленні контакту сприяє адаптації та подоланню соціальної тривожності серед користувачів із сором'язливістю. Можливість ділитися своїми захопленнями та іншим контентом дозволяє юним користувачам отримувати зворотний зв'язок та відчувати себе причетними до спільноти. Таким чином, підлітки та юнаки задовольняють потребу у вигідній самопрезентації, прийняття та ствердження оточуючими, що є необхідним для розвитку здорової самооцінки та позитивного самовідчуття. Останнє є тригером для зростання зацікавленості та росту частки віртуальної комунікації в житті юних користувачів. Позитивне емоційне підкріплення стимулює часте звернення до віртуального простору, що провокує невротизацію, розвиток відчуття перевантаження та формування «технологічного стресу».

Нами виявлено, що соцмережі дійсно сприяють симптомам тривоги та депресії. Ілюзія причетності не зменшує відчуття самотності, а лише

підкріплює його за рахунок нагороди у вигляді «лайків» та підписників, захоплюючого дизайну та контенту майже кожної соціальної платформи, змушуючи часто перевіряти оновлення. Однак, подібні особливості соцмереж імітують, а не задовольняють потребу в увазі.

Соціальні мережі потенційно можуть забезпечувати відчуття причетності, підвищуючи задоволеність віртуальним міжособистісним спілкуванням. В реальності ж юні користувачі займають позицію «спостерігачів» та взаємодіють з іншими спрощеними типами комунікації за допомогою коментарів під постами чи опитуваннями в сторіз, що значно редукує можливість завести продуктивне спілкування. Останнє може провокувати зниження настрою, відчуття самотності та підвищувати рівень сором'язливості у встановленні контактів.

Соціальні мережі по суті створені не лише для спілкування, а й для того, щоб врятувати від нудьги. Відчуття задоволення та радості від перебування в соцмережах є сильним стимулом для все більшого їх використання. Принцип залученості в соцмережі заснований на принципі біхевіористів «стимул-реакція». Однак, для того, щоб відрізнити хобі від адикції потрібно враховувати, що проведений час в соцмережах повинен приносити відчуття легкості та задоволення, а не відчуття постійної та напруженої перевірки усіх акаунтів на наявність оновлень. Взаємовідносини та комфорт в родині є значними предикторами формування залежності від соцмереж. Так, можливість висловлювати свої думки, почуття і незалежність мають негативний зв'язок зі зловживанням онлайн-спілкуванням.

Підлітки та юнаки незалежно від умов навколишнього середовища час від часу відчують себе самотніми. Це може бути пов'язано як з відчуттям своєї унікальності, сором'язливості, непорозуміння з оточуючими, так і з зануренням у соціальні мережі. Соціальні мережі у контексті нашого дослідження мають амбівалентний вплив на переживання самотності. При інтерпретації даних ми дійшли висновку, що важливо пам'ятати, що

самотність представляє собою суб'єктивне відчуття, яким людина відображає власну реальність.

Зокрема, позиція стороннього спостерігача, яку займають юні користувачі має значний вплив на розвиток соціально-мережевого розладу.

Пасивне залучення у соцмережі має свої наслідки: труднощі завершення сеансу, порушення сну, скарги на самопочуття та концентрацію уваги під час навчання, формування передумов та розвиток залежності або соціально-мережевого розладу. Самотність та пасивне проведення часу онлайн пов'язані у контексті створення ілюзорної причетності до спільноти та у той самий час відірваності від інших. Займаючи позицію спостерігача у юних користувачів загострюється відчуття відокремленості та емоційної відірваності від інших, що провокує зниження психологічного благополуччя.

3. Залученість у соцмережі та ізоляція є провокуючими факторами, які впливають на самопочуття та переживання відокремленості від інших. Найпростішою копінг-стратегією для юнаків, щоб впоратися з проблемами та негативними думками є втеча у віртуальний світ, що є комфортним середовищем.

Факторний аналіз дозволив встановити взаємозв'язок виникнення порушень психологічного благополуччя з тривалим використанням соцмереж на протязі кожного дня. Виявлена закономірність пояснюється тим, що юнаки підсвідомо керуються бажанням або прагненням перенести вимушену самоізоляцію без негативних переживань, маскуючи свої страхи частим та тривалим проведенням онлайн. Дослідження показує, що через самоізоляцію юні користувачі відчувають значний психологічний стрес через страх перед невідомим та зміни звичного ритму життя. Зосередившись на віртуальному світі, завдяки якому юні користувачі можуть підтримувати основні механізми соціалізації, вони створюють прийнятну атмосферу для витіснення поганих думок. Отже, досліджувані мали посилену тенденцію до використання соцмереж як копінг-стратегії. Подібний тип поведінки пов'язаний з позитивним ефектом, що в деякій мірі покращує психологічне благополуччя.

Ці результати підкреслюють доцільність використання соцмереж як психологічного ресурсу в кризові періоди. При цьому важливо зазначити, що головне значення має саме поведінка та усвідомлення користувачів типу використання та кількості часу проведеного онлайн. При надмірному проведенні часу в соцмережах та постійному моніторингу власної сторінки та інших користувачів виникає порушення психологічного стану в період прогресування пандемії. Стрес та тривога були пов'язані як з адаптивними, так і з неадаптивними формами використання соцмереж, що безпосередньо пов'язано з ескапізмом. Багато часу в соціальних мережах під час пандемії погіршує почуття розлуки чи відірваності від суспільства, що має негативні наслідки для психологічного благополуччя. Дослідження надає додаткову інформацію про те, що незадовільний рівень психологічного благополуччя пов'язаний із поглибленням дисбалансу в механізмах ідентифікації та відчуження. Останнє супроводжується проявами зниженого настрою, занепокоєнням, ще більшим зануренням у соціальні мережі, щоб уникнути проблем та неприємних думок.

Соціальні мережі побудовані таким чином, щоб задовольняти потреби та інтереси користувачів. Звичайно, тривожні новини про поточну ситуацію у стрічці новин спливають, але вони змінюються прийнятним та смішним контентом для відволікання уваги. Юнаки можуть налаштувати свою стрічку таким чином, щоби захистити себе від небажаної інформації для комфортного проведення часу онлайн. Виникнення емоційного та когнітивного збудження внаслідок надмірного використання соцмереж призводить до порушень сну, включаючи безсоння, як у повсякденності, так і в період карантину. У дисертаційному дослідженні встановлено, що 26 % досліджуваних нехтують сном аби більше часу провести онлайн. Порушення сну провокують проблеми зі здоров'ям в цілому, створюючи базис для розвитку психологічних проблем.

Стосовно питання переживання самотності під час пандемії, дійшли висновків, перебування у соцмережах має двозначний вплив. Соціальні

мережі водночас імітують почуття причетності та провокують посилення почуття ізоляції від близького кола та суспільства в цілому, що особливо яскраво простежується серед юних користувачів в період вимушеної самоізоляції. Це пояснює причину гострого переживання актуальної самотності юними користувачами.

На відміну від повсякденності, під час карантину серед юних користувачів збільшується кількість акаунтів у різноманітних додатках соцмереж. Однак, наявність великої кількості акаунтів не збільшила спілкування з іншими користувачами, а призвело до ще більшого пасивного занурення у соцмережі та конструкції власного віртуального іміджу. Такий патерн поведінки призводить до зниження рівня психологічного благополуччя, що підтверджено методами математичної статистики. Констатуємо, що юні користувачі через обсесивну модель використання соціальних мереж проводять майже весь день онлайн, що часто провокує синдром відміни при спробі відволіктися. Відсутність гігієнічної та контрольованої поведінки часу в соціальних мережах, провокує загострення тривоги, апатії, пригніченого настрою та відчуття закритості від суспільства. Постійне відчуття емоційної напруги призводить до зниження мотивації займатися іншими заняттями, що в свою чергу, ще більше спонукає до зниження настрою та початкових проявів депресивності.

4. Розроблений комплекс рекомендацій призначений не лише для юних користувачів, а й для батьків. Така спрямованість обумовлена тим, що в результаті дослідження було встановлено, що байдужі стосунки з родиною призводять до надмірного залучення у соцмережі юних користувачів. Проводити час у соцмережах абсолютно нормальне явище, оскільки люди по всьому світу можуть бути об'єднані. Соцмережі у наш час є джерелом актуальної та цікавої інформації. Проте, важливо пам'ятати про грамотний та здоровий розподіл часу для використання соціальних мереж. При ознаках соціально-мережевого розладу важливо при роботі з юними користувачами зазначити, що подолати постійну тягу до перевірки гаджетів на наявність

сповіщень чи повідомлень потрібно поступово. Так званий метод «невеликих кроків» допоможе у цьому питанні через: відключення сповіщень, вимкнення вібрації та використання функції на телефоні, яка контролює, скільки часу витрачається на різноманітні додатки соціальних мереж. Не останнє значення має усвідомлення юними користувачами, що мотивує їх надмірно довго та пасивно використовувати соцмережі: втеча від поганих думок, нудьги, самотності чи інших негативних переживань. Отже, проведення аналізу та зміни патернів власної поведінки можуть стати основоположним засобом для гігієнічного для психологічного стану проведення часу онлайн.

Розробка передумов корекційно-реабілітаційної програми саме за допомогою когнітивно-біхевіористичного напрямку обумовлена специфікою роботи з дезадаптивними когніціями, які служать пусковими механізмами, що ініціюють надмірну залученість у соцмережі. Дезадаптивні когніції характеризуються мисленням все або нічого, що може посилити та увічнити соцмережвий розлад юних користувачів. У разі наявності ознак соцмережевого розладу у користувачів можуть виникнути когнітивні упередження щодо того, що до них краще ставляться інші люди у віртуальному світі та можуть відчувати дискомфорт або невдоволення своїм реальним життям. Когнітивно-біхевіористичний напрямок використовує когнітивну перебудову, щоб порушити цю закономірність. Когнітивна реструктуризація допомагає поставити думки користувача у детальний розгляд, кидаючи виклик йому чи переписавши негативне мислення, яке лежить за ним. Роблячи це, корекційна робота за допомогою когнітивно-біхевіористичного підходу може допомогти зрозуміти, що надмірне використання соцмереж користувачами відбувається з метою уникнути неприємних ситуацій або почуттів. Когнітивна реструктуризація допоможе залежним користувачам переоцінити, наскільки характер їх онлайн-залучення раціональний та обґрунтований.

Підводячи підсумок, можна констатувати, що соцмережі за своїми алгоритмами створені для розважання користувачів та виконують функцію

задоволення актуальних потреб у відволікаючому контенті. Саме причинно-наслідкові зв'язки пасивного використання соцмереж провокують загострення відчуття відокремленості та ізолюваності, порушують здоровий ритм сну та психологічний стан користувачів.

Звичайно, соціальні мережі мають не тільки негативні риси впливу на користувачів. Позитивна роль полягає у можливості розширити коло спілкування з користувачами з усього світу, бути у центрі подій та сучасних трендів, розвивати себе як блогера та створювати цікавий творчий контент, знаходити однодумців та бути учасником цікавих дискусій. Причинами розвитку передумов та власне соціально-мережевого розладу є відсутність самоконтролю та тайм-менеджменту серед юних користувачів при залученні у соцмережі.

Вплив індивідуально-психологічних особливостей у значній мірі детермінують ступінь залученості користувачів у соціальні мережі, тому вивчення цієї проблеми є актуальним.

Проведене дослідження дає додаткову інформацію стосовно впливу поведінкових патернів користувачів у соціальних мережах на психологічне благополуччя в залежності від їх психотипів як у повсякденності, так і під час карантину.

Перспективами подальших досліджень виступають вивчення лонгітудної динаміки залученості юних користувачів у соцмережі, порівняння патернів онлайн поведінки підлітків, юнаків та дорослих, а також розробка корекційно-реабілітаційної програми для користувачів з соціально-мережевим розладом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Психология счастья. М.: Прогресс, 2007. 403 с.
2. Аршава І.Ф., Носенко Д.В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012.18 (20), 9/1. С. 3-10.
3. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е., Смыслова О. В. Интернет: воздействие на личность. URL: <http://www.relarn.ru/human/pers.html> (дата звернення: 17. 01. 2018).
4. Бахтин М.М. Этика словесного творчества. / сост. С.Г.Бочаров. 2-е изд.М., 2006. 445 с.
5. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 272 с.
6. Белинская Е.П., Жичкина А.Е. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. *Образование и информационная культура*. М., 2006. С. 395–431.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Мастера психологии. СПб.: Питер, 2008. 398 с.
8. Брэдбурн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль : Инфа, 2005. 13 с.
9. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. СПб.: Питер, 2006. 351 с.
10. Виноградова Т.Ю. Специфика общения в Интернете. *Лингвокультурологический аспект*. Казань, 2004. С. 63-67.
11. Войскунский А. Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010. 439 с.
12. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец.19.00.04 «Мед. психология». Иркутск, 2002. 28 с.

13. Горская Н. Е., Глызина В. Е. Особенности развития самосознания в юношеском возрасте. Вестник ИрГТУ. 2011. №1 (48). С. 253-257.
14. Грецов А. Г. Эмоциональные отношения подростков со сверстниками. Психология современного подростка / под ред. Л. А. Регуш. СПб., 2005. С. 72-79.
15. Гудімова А. Х. Пасивне використання соцмереж як предиктор самотності та депресивності підлітків. *Abstracts of X International Scientific and Practical Conference. Liverpool, United Kingdom, 27-29 May 2020*. С. 382 – 386.
16. Гудімова А. Х. Порухення сну як наслідок надмірної залученості у соцмережі в умовах пандемії COVID-19. *Психологічне і соціальне благополуччя особистості та населення в умовах пандемії COVID-19: теорія і практика: Збірник матеріалів наук. – практ. інтернет-конференції*. (м. Одеса, ОНУ імені І.І.Мечникова, 9 квітня 2021 р.). Одеса: ОНУ, 2021. С. 14 - 17.
17. Гудімова А. Х. Соцмережі та психологічне благополуччя підлітків. *Реформування та розвиток гуманітарних та природничих наук: матеріали II науково-практичної конференції* (м. Полтава, 22-23 травня 2020 р.). Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2020. Ч.2. С. 43-47.
18. Гудімова А. Х. Соціальні мережі та психологічний стан підлітків. *Сучасний вимір психології та педагогіки: збірник тез наукових робіт учасників науково-практичної конференції* (м.Львів, 22-23 травня 2020 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 186-189.
19. Гудімова А. Х. Соціальні мережі та психологічний стан підлітків під час вимушеної самоізоляції. *Матеріали 75-ї наукової конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників ОНУ імені І.І. Мечникова. Секція Факультету психології та соціальної роботи*. Одеса, 2020. С. 44.

20. Гудімова А. Х. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. № 12 (2). С. 98 – 102. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.12-2.16

21. Гудімова-Коброслі А. Х. Відчуття самотності та депресивні прояви як предиктори надмірної залученості в соціальні мережі. *Матеріали до 74-ї наукової конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників ОНУ імені І.І. Мечникова. Секція Факультету психології та соціальної роботи* (м. Одеса, 27-28 листопада 2019 р.). Одеса: Видавництво “Друк Південь”, “Симекспрес”, 2019. С. 96 - 101.

22. Гудімова- Коброслі А. Х. Надмірна залученість у віртуальну комунікацію як предиктор порушення психологічного благополуччя підлітків. *Соціально-психологічні проблеми суспільства: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. (м. Київ, 10 квітня 2020 р.). К.: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2020. С. 145-147.

23. Гудімова-Коброслі А. Х. Особливості психологічного профілю користувачів соціальних мереж. *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Priority directions of science development»*. (м. Львів, 25-26 листопада 2019 р.). Львів, 2019. С. 372-377.

24. Гудімова А. Х., Псядло Е. М. Кібербулінг як сучасна психолого-педагогічна проблема підліткового періоду. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Сучасні підходи та перспективи професійного розвитку фахівців соціономічних професій»* (м. Вінниця, 19 червня 2020 р.). Вінниця, 2020. С. 224-228.

25. Гудімова А. Х., Псядло Е. М. Пасивна віртуальна залученість як предиктор порушень сну серед підлітків: повсякденність та карантин. *Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві»* (м. Одеса, 5 листопада 2020 р.). Одеса, ОНУ. С. 170 - 174.

26. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов. 2-е изд. испр. М., 2003. 336 с.
27. Ермолаева М. В. Психология развития. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. 376 с.
28. Жичкина А. Е. Самопрезентация в виртуальной реальности и особенности идентичности подростка пользователя Интернета. *Образование и информационная культура*. М., 2000. С. 431-460
29. Жуков Ю.М. Диагностика и развитие компетентности в общении. М, 2003. 367 с.
30. Завацька Н.Є. Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки користувачів соціальних мереж в Internet-просторі : монографія. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. 278 с.
31. Завацька Н.Є. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості : монографія. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016 247 с.
32. Засєкіна Л. В., Майструк В.М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №11. С.187-192.
33. История философии: Запад-Восток (книга вторая: Философия XV-XIX вв.). М.: Академия, 2006. 557 с.
34. Каган М. С. Теоретические проблемы философии. Избранные труды. В 2 ч. Часть 1. М. : Издательство Юрайт, 2018. 341 с.
35. Казнова Н.Н. Сетевые дневники как новый вид реализации личности. *Вопросы психолингвистики*. 2009. № 9. С. 150-156
36. Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия. *Проблемы образования, науки и культуры*. 2014. 1 (123). С. 171–182.
37. Кіреєва З.О., Кушнерова Я.Г. Особливості адаптації підлітків в різних фазах біологічного циклу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип.3. Т.1. С.162-168.

38. Коброслі А.Х. Гендерно-психологічні особливості професійного становлення військових фельдшерів. *Матеріали третьої всеукраїнської курсантсько-студентської науково-практичної конференції «Національна безпека України: актуальні проблеми та шляхи їх вирішення»*. (Одеса, 24 листопада 2017 р.). Одеса, 2017. С. 8-10.

39. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник ОНУ: Психологія*. 2018. Т. 23, 2 (48). С. 58-66.

40. Коброслі А.Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки»*. (м. Одеса, 5 квітня - 3 травня 2018 р.). Одеса, 2018.

41. Коброслі А.Х. Вплив віртуальної комунікації на психологічне благополуччя підлітків. *International Journal of Education and Science*. 2018. V 1, №3-4. Р. 38.

42. Коброслі А.Х. Вплив рівня успішності на психологічне благополуччя студентів медичного профілю. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психічного здоров'я та психологічного благополуччя»*. Одеса, 2019. С. 204-207.

43. Коброслі А.Х. Позитивні та негативні фактори впливу віртуального спілкування на психологічне благополуччя підлітків. *Матеріали 73-ї наукової професорсько-викладацької конференції* (м. Одеса, 29 листопада - 1 грудня 2018 р.). Одеса, 2018. С. 56-58.

44. Коброслі А. Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 194-203.

45. Коваль А. Ш. Основні новоутворення підліткового віку та психічна нестабільність як його неминучий атрибут. *Вісник Одеського національного університету*. 2009. Т. 14. Випуск 6. Психологія. С. 47 – 53.

46. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М., 2005. 335 с.
47. Кон И. С. Открытие «Я». М., 2005. 367 с.
48. Кононенко А. О., Кононенко О. І. Психологічна природа «селфі». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Т.1. № 3. С. 64-69.
49. Корчагина С. Г. Психология одиночества. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
50. Крамаренко Н.С., Тылкина М.И. Подросток попался «в сеть». *Журнал «Виноград»*. 2010. № 36. С. 42.
51. Кременчуцька М. К. Гра як творча діяльність особистості. *Наука і освіта*. 2015. № 1. С. 104-108.
52. Кременчуцька М. К., Каменська Н. Л. Рівень соціального інтелекту як прогностична компонента професійної успішності студентів. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. сер. Психологія*. 2016. Т. 21. №1 (39). С. 98-107.
53. Кременчуцька М. К. Психологічний аналіз мисленнєвих процесів комп'ютерних користувачів : Автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01./ Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. Одеса, 2005. 20 с.
54. Кришовська О.О. Соціально-психологічні умови міжособистісного взаєморозуміння в інтернет-спілкуванні: дис.... канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2019. 204 с.
55. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М. : Смысл, 2003. 284 с.
56. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М.: ТЦ, «Сфера»; Юрайт-М, 2001. – 464 с.

57. Куликов Л. В. Общественное сознание и общественное настроение. *Социология*. 2008. № 2. С. 33-39.

58. Кутейников А. Н. Математические методы в психологии. СПб. : Речь, 2008. 172 с.

59. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 332 с.

60. Малєєва Н.С. Комуникативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: дис.... канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2017. 185 с.

61. Митина О. В., Михайловская И. Б. Факторный анализ для психологов. М.: Учебно-методический коллектор «Психология», 2001. 169 с.

62. Мун Л.Н. Информационные технологии и гуманитарная культура. *Мир психологии*. 2002. № 1. С. 262–272.

63. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования : анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь, 2012. 392 с.

64. Наследов А.Д. SPSS 19. Профессиональный статистический анализ данных. СПб.: Питер, 2011. 400 с.

65. Немеш О. М. Психологія комуникативної діяльності в Інтернет просторі: дис.... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. 356 с.

66. Носко И. В. Психология развития и возрастная психология. Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2003. 131 с.

67. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. М.: «Учебная литература», 2006. 352 с.

68. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 2007. 224 с.

69. Петровский А. В. Введение в психологию. М., 2006. 496 с.

70. Підгірна І. С. Становлення індивідуальних стилів медіакомунікації молоді в соціальних мережах: автореф. дис. ... канд. психол.

наук : 19.00.05 / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ, 2016. 19 с.

71. Позднякова Е. П. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности. *Психологический журнал*. 2007. 3. С. 87–102.

72. Псядло Э. М. Прикладная статистика и психометрия. Одесса: «Фенікс», 2020. 304 с.

73. Псядло Э.М. Темперамент и характер в истории медицины и психологии. 3-е изд. доп. Одесса, 2012. 320 с.

74. Рабочая книга школьного психолога / ред. И. В. Дубровиной. М., 2007. 307 с.

75. Родіна Н. В. Особливості застосування тесту незавершених малюнків Вартегга для дослідження копінг-стратегій у підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2007. № 10 (2). С. 438–446.

76. Сердюк Л.З. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. №2 (12). С. 191–208.

DOI: [https://doi.org/10.17721/urj.2019.2\(12\).11](https://doi.org/10.17721/urj.2019.2(12).11)

77. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2007. 368 с.

78. Татаркевич В. История философии. Античная и средневековая философия. М, 2006. 482 с.

79. Терентьев П. В. Метод корреляционных плеяд. Вестник ЛГУ. 1959. № 9.

80. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. К.: Главник, 2004. 96 с.

81. Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб.наукових статей*. К.:КиМУ, 2016. Вип.9. С. 196-215.

82. Третьякова Ю. В. Порівняльний аналіз детермінант психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж із низькою та високою активністю. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 77–82.

83. Уханова А. І. Інтернет-залежність та психосоматизація як модератори взаємовідношень між стресом та ризиковою поведінкою підлітків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал.* 2020. №11. С. 82–87.

84. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Российский государственный гуманитарный университет. М., 2005. 206 с.

85. Шамянов Р.М. Психология субъективного благополучия. *Вопросы социальной психологии личности.* 2003. №4. -С. 27-41

86. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика.* 2005. №3. С. 95–121

87. Ширінська Н.Є. Структура психологічного благополуччя студентів. *Особистість, сім'я та суспільство: питання педагогіки та психології.* 2014. №41. С. 171-177.

88. Шрайнер К. Как снять стресс. М., 2007. 272 с.

89. Ханін Ю.Л. Стандартний алгоритм адаптації зарубіжних опитних методів. *Психологічні проблеми передсудової підготовки кваліфікованих спортсменів* / под ред. Ю.Я. Киселева. Л.: ЛНИИФК, 1977. С. 129-135.

90. Цифровая компетентность подростков и родителей. / уряд. Г.У. Солдатова, Т.А. Нестик, Е.И. Рассказова, Е.Ю. Зотова. М.: Фонд Развития Интернет, 2013. 144 с.

91. Экзистенциальная психология. Экзистенция/ пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 624 с.

92. Adolescence: A period needing special attention. *Health for the World's adolescents report*. Geneva: World Health Organization. 2014. URL:<http://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html>
93. Aish,A.-M., & Wasserman, D. Does Beck's Hopelessness Scale really measure several components? *Psychological Medicine*. 2001. No. 31(2). P. 367–372.
94. Alhabash, S, Ma, M. A Tale of Four Platforms: Motivations and Uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat Among College Students? *Social Media + Society*. 2017. DOI:10.1177/2056305117691544
95. Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2015. № 34(4), P. 277-289. DOI :10.1521/jscp.2015.34.4.277.
96. Beard, K. W. Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology & Behavior*. 2005. P. 7-14.
97. Bech P. Measuring the dimensions of psychological general well-being by the WHO-5. *QoL Newsletter*. 2004. No. 32. P. 15-16.
98. Beck A.T. Beck Hopelessness Scale.The Psychological Corporation, 1988.
99. Beck, A. T., Steer, R. A., Epstein, N., & Brown, G. Beck Self-Concept Test. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1990. No. 2(2). P. 191-197.
100. Beck, J. S. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, New York: Guilford Press, 1997.
101. Birren,. E., & Fisher, L. M. Aging and speed of behavior: Possible consequences for psychological functioning. *Annual Review of Psychology*. 1995. No. 46. P. 329-53. DOI: 10.1146/annurev.ps.46.020195.001553.

102. Bourdieu, P. *Outline of a Theory of Practice* (Cambridge Studies in Social and Cultural Anthropology) (R. Nice, Trans.). Cambridge: Cambridge University Press. 1977. DOI:10.1017/CBO9780511812507

103. Boursier V., Gioia F., Musetti A., Schimmenti A. Facing Loneliness and Anxiety During the COVID-19 Isolation: The Role of Excessive Social Media Use in a Sample of Italian Adults. *Frontiers in Psychiatry*. 2020. No. 11. P. 1380.

104. Bradburn, N. M. *The structure of psychological well-being*. Oxford, England: Aldine, 1969.

105. Buffardi, E. L., & Campbell, W. K. Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008. No. 34. P. 1303-1314.

106. Burke, M., Kraut, R. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2016. No. 21. P. 265–281.

107. Cain N., Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Med*. 2010. Sep, 11 (8), P. 735-42. DOI:/10.1016/j.sleep.2010.02.006. Epub 2010 Jul 29.

108. Cattell R. B. The Scree Test For The Number Of Factors. *Multivariate Behavioral Research*. 1966. No. 1:2. P. 245-276. DOI: 10.1207/s15327906mbr0102_10

109. Chang A.M., Aeschbach D., Duffy J.F, Czeisler C.A. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2015. No. 112(4). P. 1232–1237.

110. Cholz, M. Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*. 2010. No. 105. P. 373-374.

111. Chou, Grace & Edge, Nicholas. "They Are Happier and Having Better Lives than I Am": The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 2011. DOI:15. 117-21. 10.1089/cyber.2011.0324.

112. Cheung, Christy & Chiu, Pui-Yee & Lee, Matthew. Online Social Networks: Why do Students use Facebook? *Computers in Human Behavior*. 2011. No. 27. P. 1337-1343. DOI:10.1016 / j.chb.2010.07.028
113. Collin, P., Rahilly, K., Richardson, I. & Third, A. The Benefits of Social Networking Services: A literature review. Cooperative Research Centre for Young People, Technology and Wellbeing. Melbourne, 2011.
114. Cunningham C.M. (Ed.). Social networking and impression management: Self-presentation in the digital age. Rowman and Littlefield Publishing Group, Inc., Lanham, 2013.
115. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*. 2008. No. 49(3). P. 194-200.
116. Dellinger S. Psycho-geometrics. How to Use Geometric course. Psychology to Influence People. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1989
117. Donnelly L. Facebook and Twitter feed anxiety, study finds». *The Telegraph*, 08.07.2012. URL: <http://www.telegraph.co.uk/technology/9383609/Facebook-and-Twitter-feed-anxiety-study-finds.html>
118. Eijnden, Regina & Lemmens, Jeroen & Valkenburg, Patti. The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*. 2016. No. 61. P. 478-487. DOI:10.1016/j.chb.2016.03.038
119. Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. The benefits of Facebook friends: social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. No. 12. Article 1. P. 1143-1168. URL: <http://jcmc.indiana.edu/vol12/issue4/ellison.html>.
120. Exelmans L, Van den Bulck J. The use of media as a sleep aid in adults. *Behav Sleep Med*. 2016. No. 14 (2). P. 121-133. DOI: 10.1080/15402002.2014.963582.

121. Exelmans L, Van den Bulck J. Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *J Clin Sleep Med*. 2017. No. 13(8). P. 1001–8. DOI: 10.5664/jcsm.6704
122. Farnan, J.M, Snyder, S.L, Worster, B.K, et al. Online medical professionalism: patient and public relationships: policy statement from the American College of Physicians and the Federation of State Medical Boards. *Ann Intern Med*. 2013. No. 158(8). P. 620-62.
123. Fahrenberg, J., Hampel, R. & Selg, H. Freiburger Persönlichkeitsinventar (8., erweiterte Aufl.). Göttingen: Hogrefe, 2010.
124. Frison, E., & Eggermont, S. Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. *Social Science Computer Review*. 2015. No. 34(2). P. 153–171. DOI:10.1177/0894439314567449
125. Frost R.L., Rickwood D.J. (2017) A systematic review of the mental health outcomes associated with facebook use. *Comput Hum Behav*. 2017. No. 76. P. 576–600. DOI: 10.1016/J.CHB.2017.08.001
126. Gable, S. L., & Nezlek, J. B. Level and instability of day-to-day psychological well-being and risk for depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. No. 74(1). P. 129-138
127. Gerson, J., Plagnol, A., Corr, P. J. (2017). Passive and active Facebook use measure (PAUM): Validation and relationship to the reinforcement sensitivity theory. *Personality and Individual Differences*. 2017. No. 117. P. 81–90.
128. Goffman E. The presentation of self in everyday life. Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc., New York, 1959.
129. Gonzales, A., & Hancock, J.T. Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011. No. 14. P. 79-83. DOI:10.1089/cyber.2009.0411
130. Graham C. Happiness and Health: Lessons and Questions - For Public Policy. *Health Affairs*. 2008. Vol. 27. No.1. P. 72-87.

131. Gringras P, Middleton B, Skene DJ, Revell VL. Bigger, brighter, bluer-better? current light-emitting devices - adverse sleep properties and preventive strategies. *Front Public Health*. 2015. No. 3. P. 233. DOI :10.3389/fpubh.2015.00233

132. Gruzd, Jacobson, Mai, & Dubois. The State of Social Media in Canada 2017. *Ryerson University Social Media Lab*. 2018. DOI:10.5683/SP/AL8Z6R

133. Hagström, David & Kaldo, Viktor. Escapism Among Players of MMORPGs-Conceptual Clarification, Its Relation to Mental Health Factors, and Development of a New Measure. *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 2013. No.17. DOI: 10.1089/cyber.2012.0222

134. Harkness, J., Pennell, B. E., & Schoua-Glusberg, A. Survey Questionnaire Translation and Assessment. In S. Presser, J. M. Rothgeb, M. P. Couper, J. T. Lessler, E. Martin, J. Martin, & E. Singer (Eds.). *Methods for Testing and Evaluating Survey Questionnaires*. 2004. P. 453-473.

135. Hermon, D. A., & Hazler, R. J. Adherence to a wellness model and perceptions of psychological well-being. *Journal of Counseling and Development*. 1999. No. 77. Summer. P. 339–343.

136. Hillier, L., Harrison L. Building realities less limited than their own: Young people practising same-sex attraction on the Internet. *Sexualities: studies in culture and society*. 2007. No. 10 (1). P. 82-100.

137. Hudimova A. Adolescents' Involvement in Social Media: Before and During COVID-19 Pandemic. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2021. No.1 (29). P. 21-30. DOI: 10.31435/rsglobal_ijitss/30032021/7370

138. Hudimova A. Kh. Modern Adolescents' Psychological Well-being and Social Media Overload. *Vector of modern pedagogical and psychological science in Ukraine and EU countries: Collective monograph*. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. P. 182 - 198. DOI: 10.30525/978-9934-588-37-2.1.11

139. Hudimova A. Kh. Psychological well-being and social media users' behavioral online patterns in everyday life and during COVID-19 pandemic. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. No. 5. P. 133-147. DOI: 10.32999/2663-970X/2021-5-9
140. Hudimova, A., Popovych, I., Baidyk, V., Buriak, O., & Kechyk, O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Amazonia Investiga*. 2021. No. 10 (39). P. 50-61. DOI: 10.34069/AI/2021.39.03.5
141. Hussein Madhi, Hadi & Alramadhan, Ali & Al-Chaabawi, Nsaif & Abd, Thulfiqar. Social Media Networking Site Usage Demographics. *Journal of Engineering and Applied Sciences*. 2018. No. 13. P. 10571-10576.
142. Huy, Q., Shipilov A. The key to social media success within organizations. *MIT Sloan Management Review* (Fall). 2012. P. 73-81.
143. IBM Corp. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0. Armonk, NY: IBM Corp., 2015.
144. Irny S.I., Rose, A.A. Designing a Strategic Information Systems Planning Methodology for Malaysian Institutes of Higher Learning (isp- ipt). *Issues in Information System*. 2005. VI. No. 1. P. 326.
145. Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*. 2020. No. 275. P. 165–174. DOI: 10.1016/j.jad.2020.06.014
146. Jothi, P.S., Neelamalar, M., Prasad R. S. Analysis of social networking sites: A study on effective communication strategy in developing brand communication. *Journal of Media and Communication Studies*. 2011. Vol. 3. No. 7. P. 234-242.
147. Kaczmarek, Lukasz & Drażkowski, Dariusz. MMORPG Escapism Predicts Decreased Well-Being: Examination of Gaming Time, Game Realism Beliefs, and Online Social Support for Offline Problems. *Cyberpsychology*,

Behavior, and Social Networking. 2014. No. 17. P. 298-302. DOI: 10.1089/cyber.2013.0595.

148. Kaiser H. F. The Application of Electronic Computers to Factor Analysis. *Educational and Psychological Measurement*. 1960. No. 20(1). P. 141–151. DOI: 10.1177/001316446002000116

149. Kardefelt-Winther, D. A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2014. No. 31. P. 351–354. DOI:10.1016/j.chb.2013.10.059

150. Kaur, R. & Bashir, H. Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *International Journal of Education*. 2015. No. 5. P. 22-29. DOI: 10.25215/0403.134

151. Kobrosli A. Comparison of adolescents' psychological profiles due to social media use. *Збірник наукових праць I міжнародної (V онлайн) науково-практичної інтернет-конференції «Дослідження та впровадження в навчальний процес сучасних моделей викладання іноземної мови: лінгво-дидактичні, методичні та міжнародні перспективи»*. Одеса, 2019.

152. Kobrosli A.H. Psychological profile of students as a determinant of academic achievement. *Science and Education a New Dimension. Problems of Humanities and Social Sciences*. 2017. V (24). I.: 146. P. 33-36.

153. Koiranen, I., Keipi, T., Koivula, A., et al. Changing patterns of social media use? A population-level study of Finland. *Univ Access Inf Soc*. 2020. No. 19. P. 603–617. DOI:10.1007/s10209-019-00654-1

154. Kononenko A., Kononenko O. Psychological Aspects of Cyber-Communication Addiction. *International Journal of New Economics and Social Sciences*. 2018. No. 1(7). P. 269-277. DOI: 10.5604/01.3001.0012.2698

155. Kononenko O., Popovych I., Kononenko A., Stynska V., Kachmar O., Prokopiv L., Katolyk H. Research Of The Factor Structure Of The Model Of World View Settings At A Young Age. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7. No. 3 P. 98-116.

156. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. Addiction to social networks on the Internet: a literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*. 2011. No. 8. P. 3528-3552.

157. Lemmens JS, Valkenburg PM, Gentile DA. The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychol Assess*. 2015. No. 27(2). P. 567-82. DOI: 10.1037/pas0000062. Epub 2015 Jan 5. PMID: 25558970..

158. Livingstone S. Taking risky opportunities in youthful content creation: Teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media Soc*. 2008. No. 10 (3). P. 393-411.

159. Lytvynenko, O., L. Zlatova, V. Zasenka, L. Prokhorenko, and V. Lunov. Adaptive Potential of Young People as a Factor of Mental Health-Preserving. *Tarih Kultur Ve Sanat Arastirmalari Dergisi-Journal of History Culture and Art Research*. 2020. No. 9 (3). P. 374-385. DOI: 10.7596/taksad.v9i3.2846

160. Malak M. Internet Addiction and Cognitive Behavioral Therapy. *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*. 2018. DOI: 10.5772/intechopen.71277.

161. Masi CM, Chen H-Y, Hawkey LC, Cacioppo JT. A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*. 2011. No.15(3). P. 219-266. DOI:10.1177/1088868310377394

162. Masur, Philipp K. & Reinecke, Leonard & Ziegele, Marc & Quiring, Oliver. The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*. 2014. No. 39. P. 376–386. DOI: 10.1016/j.chb.2014.05.047.

163. Masur, D., Shinnar, S., Cnaan, A., Shinnar, R. C., Clark, P., Wang, J., Weiss, E. F., Hirtz, D. G., Glauser, T. A., & Childhood Absence Epilepsy Study Group. Pretreatment cognitive deficits and treatment effects on attention in childhood absence epilepsy. *Neurology*. 2013. No. 81(18). P. 1572–1580.

DOI: 10.1212/WNL.0b013e3182a9f3ca

164. Mastrotheodoros S. The effects of COVID-19 on young people's mental health and psychological well-being. Youth Partnership by the European Union–Council of Europe, 2020.
165. Maulik, P., Eaton, W., & Bradshaw, C. The effect of social networks and social support on mental health services use, following a life event, among the Baltimore epidemiologic catchment area cohort. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*. 2011. No. 38(1). P. 2950.
166. Mehdizadeh, S. Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2010. No. 13. P. 357-364.
167. Mills K.L, Goddings A.L, Clasen L.S, et al. The developmental mismatch in structural brain maturation during adolescence. *Dev Neurosci*. 2014. No. 36 (3-4). P. 147-60. DOI: 10.1159/000362328.
168. Morris, M., & Ogan, C. The Internet as a Mass Medium. *Journal of Communication*. 1996. No. 46. P. 39-50. DOI: 10.1111/j.1460-2466.1996.tb01460.x
169. Myers, J. E., & Sweeney, T. J. The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness. *Journal of Individual Psychology*. 2004. No. 60(3). P. 234-245.
170. Neeru Saini, Garima Sangwan, Madhur Verma, Adarsh Kohli, Manmeet Kaur, P. V. M. Lakshmi. Effect of Social Networking Sites on the Quality of Life of College Students: A Cross-Sectional Study from a City in North India. *The Scientific World Journal*, 2020. DOI: 10.1155/2020/8576023
171. Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*. 1961. No. 16. P. 134-143.
172. Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2020. No. 55. P. 407–414. DOI: 10.1007/s00127-019-01825-4
173. Osatuyi, B. Is lurking an anxiety-masking strategy on social media sites? The effects of lurking and computer anxiety on explaining information

privacy concern on social media platforms. *Computers in Human Behavior*. 2016. No. 49. P. 324–332.

174. Papacharissi, Z. (Ed.). *A Networked Self: Identity, Community, and Culture on Social Network Sites*. Routledge, 2010.

175. Penn Positive Psychology Center. World well-being project. URL: <http://wwbp.org/about.html>

176. Prentice-Dunn S., Rogers R.W. Effects of public and private self-awareness on deindividuation and aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. No. 43. P. 503–513.

177. Pryzbylski, A. Murayama, K. DeHaan, C. Gladwell, V. Motivational, emotional and behavioural correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behaviour*. 2013. No. 29 (4), P. 1841–1848. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014

178. Raid, G.H. & Fitts, W.H. Tennessee Self-Concept Scale. (rSCS) Revised Manual. California: Western Psychological Service, 1991.

179. Raju, N.J., Valsaraj, B.P., Noronha J. Online Social Networking: Usage in Adolescents. *Journal of Education and Practice*. 2015. Vol. 6. No. 22. P. 80-84.

180. Rosenberg, M. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). Acceptance and Commitment Therapy. *Measures Package*. 1965. No. 61. P. 52.

181. Rosenberg, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

182. Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. *iDisorder: Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us*. New York, NY: Palgrave Macmillan, 2012.

183. Ryan R., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. No. 65. P. 529-565.

184. Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. No. 69. P. 719–727.

185. Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*. 2019. No. 101. P. 259–275. DOI: 10.1016/j.chb.2019.07.028

186. Sampasa-Kanyinga Hugues and Lewis Rosamund F. Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2015. No. 18(7). P. 380-385. DOI: 10.1089/cyber.2015.0055

187. Serdiuk L., Chykhantsova O., Baranauskiene I. Foreign Communicative Competence as a Factor of Personal Development. *Proceedings of the International Scientific Conference 'Society. Integration. Education'*. Rezekne. 2020. Vol. 5. P. 537-545.

DOI: <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol5.5096>

188. Society for Adolescent Health and Medicine. Young Adult Health and Well-Being: A Position Statement of the Society for Adolescent Health and Medicine. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*. 2017. No. 60(6). P. 758–759. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2017.03.021

189. SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей : пер. с нем. / Ахим Бююль, Петер Цефель. СПб., 2005. 608 с.

190. Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2007. No. 5. Article 63. DOI: 10.1186/1477-7525-5-63

191. Tong S. T., Walther J. B. Relational maintenance and computer-mediated communication. *Computer mediated communication in personal relationships*. 2011. P. 98–119.

192. Topp, Christian & Østergaard, Søren & Søndergaard, Susan & Bech, Per. The WHO-5 Well-Being Index: *A systematic review of the literature*.

Psychotherapy and psychosomatics. 2015. No. 84. P. 167-176. DOI: 10.1159/000376585

193. Turkle, S. *Alone Together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books, 2011.

194. Van den Bulck J. Television viewing, computer game playing, and Internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children. *Sleep*. 2004. No. 27 (1). P. 101–4.

195. Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., & Ohannessian, C. M. Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*. 2020. P. 258–274. DOI: 10.1016/j.adolescence.2020.01.014

196. Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? *A Critical Review*. *Social Issues and Policy Review*. 2017. No. 11(1). P. 274–302. DOI:10.1111/sipr.12033

197. Waterman A., Schwartz S., Zamboangac B. et al. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*. 2010. No. 5 (1). P. 41-61.

198. Waterman, A. S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. No. 64(4). P. 678-691.

199. Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2010. No. 13. P. 173-177. DOI: 10.1089/cyber.2009.0094

200. Wilson R.E., Gosling S.D., Graham L.T. A review of Facebook research in the social sciences. *Persp. Psychol. Sci.* 2012. No. 7 (3). P. 203-220.

201. World Health Organization. Breastfeeding and maternal medication : recommendations for drugs in the Eleventh WHO Model List of Essential Drugs. *World Health Organization*, 2002. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/62435>

202. World Health Organization. Nutrition in adolescence : issues and challenges for the health sector : issues in adolescent health and development. *World Health Organization*. 2005. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43342>
203. Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*. 2014. No. 30. P. 164-170. DOI: 10.1016/j.chb.2013.08.007
204. Yen, Ju-Yu & Ko, Chih-Hung & Wu, Hsiu-Yueh & Yang, Ming-Jen. The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*. 2007. No. 41. P. 93-8. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2007.02.002. PubMed: 17577539
205. Young K. S. Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes with Internet addicts. *CyberPsychology & Behaviour*. 2007. No. 70(5). P. 671-67
206. Young, K. Facebook Addiction Disorder?; The Center for Online Addiction: Bradford, PA, USA, 2009. URL: http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_blog&view=comments&pid=5&Itemid=0.
207. Young, N. L., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Howard, C. J. Passive Facebook use, Facebook addiction, and associations with escapism: An experimental vignette study. *Computers in Human Behavior*. 2017. No. 71 P. 24–31. DOI: 10.1016/j.chb.2017.01.039

ДОДАТОК А

**Математично-статистичний аналіз результатів висвітлених у підрозділі
3.1. «Пілотажне дослідження відмінностей психологічного профілю
користувачів залежно від стилю користування соціальними мережами»**

Таблиця А.1.

Специфіка впливу соцмереж в залежності від статі

Показники	Стать	cV%	Середнє	±σ	%%
Коло спілкування	Дівчата	57,8	1,88	1,08	106,8
	Хлопці	68,2	1,76	1,20	
Вирішення проблем (родина/см) Група	Дівчата	45,3	1,48	0,671	91,9%
	Хлопці	48,3	1,61	0,778	
Втеча від проблем в СМ	Дівчата	44,3	2,67	1,183	96,7%
	Хлопці	47,1	2,76	1,300	
Стан здоров'я	Дівчата	29,2	3,38	0,987	94,9%
	Хлопці	29,3	3,56	1,042	
Порушення сну	Дівчата	27,6	3,40	0,939	79,4%
	Хлопці	28,7	4,28	1,227	
Рівень стресового стану	Дівчата	50,1	2,64	1,322	110,5%
	Хлопці	69,0	2,39	1,650	

Примітка: cV% ≤ 30% – порівнювані групи гомогенні; cV% ≥ 30% - 50% – гетерогенні.
%% – відсоткове відношення відмінності між групами дівчат та хлопців

Таблиця А.2.

**Статистично перевірена диференціація психологічного профілю
користувачів СМ залежно від статі (1 - дівчата, 2 - хлопці)**

Показники	Стать	cV%	М	±σ	%%
Стан самотності	1	36,5	7,55	2,760	112,4%
	2	39,8	6,72	2,675	
Дифузна самотність	1	24,6	6,98	1,718	119,7 %
	2	28,9	5,83	1,689	
Відчуждаюча самотність	1	29,4	6,83	2,011	91,8%
	2	30,7	7,44	2,281	
Дисоційована самотність	1	24,9	7,86	1,958	101,8%
	2	24,7	7,72	1,904	
Шкала благополуччя ВООЗ	1	45,9	13,24	4,487	91,7%
	2	47,3	14,44	5,823	
Невротичність	1	31,2	6,50	2,027	113,6%
	2	31,6	5,72	1,809	
Спонтанна агресивність	1	35,2	5,95	2,095	92,3%
	2	29,8	6,44	1,917	
Депресивність	1	27,1	6,52	1,770	134,9%
	2	46,1	4,83	2,229	

Взаємовідносини в родині	1	56,5	2,24	1,265	143,6%
	2	50,3	1,56	0,784	
Комфорт в родині	1	19,7	4,14	0,814	98,1%
	2	28,8	4,22	1,215	
Кількість соцмереж	1	58,9	2,29	1,349	71,1%
	2	48,3	3,22	1,555	
Час, проведений в СМ на добу	1	33,3	3,07	1,022	98,4%
	2	27,5	3,12	0,857	
Труднощі виходу з СМ	1	27,5	2,81	0,773	76,9%
	2	19,2	3,65	0,702	
Провідна діяльність у СМ (Група «Мережа»)	1	50,4	1,93	0,973	84,3%
	2	45,7	2,29	1,047	
Віддання переваги СМ реальності	1	33,4	3,12	1,041	104%
	2	40,8	3,00	1,225	
Коло спілкування	1	57,8	1,88	1,087	106,8%
	2	68,2	1,76	1,200	
Вирішення проблем (родина/см) Група	1	45,3	1,48	0,671	91,9%
	2	48,3	1,61	0,778	
Втеча від проблем у СМ	1	44,3	2,67	1,183	96,7%
	2	47,1	2,76	1,300	
Стан здоров'я	1	29,2	3,38	0,987	94,9%
	2	29,2	3,56	1,042	
Порушення сну	1	27,6	3,40	0,939	79,4%
	2	28,7	4,28	1,227	
Рівень стресового стану	1	50,1	2,64	1,322	110,5%
	2	69,0	2,39	1,650	
Дратівливість	1	25,2	6,81	1,714	105,7%
	2	26,8	6,44	1,723	
Товариськість	1	21,9	5,88	1,292	92,0%
	2	19,5	6,39	1,243	
Врівноваженість	1	31,7	5,69	1,801	94,8%
	2	24,9	6,00	1,495	
Реактивна агресивність	1	26,2	6,24	1,635	97,7%
	2	27,9	6,39	1,787	
Сором'язливість	1	15,7	7,17	1,124	140,3
	2	37,3	5,11	1,906	
Відкритість	1	28,2	7,19	2,027	96,6%
	2	20,7	7,44	1,542	
Екстра-/Інтроверсія	1	32,6	5,14	1,676	85,6%
	2	24,9	6,00	1,495	
Емоційна лабільність	1	29,6	6,24	1,845	130,5%
	2	39,7	4,78	1,896	
Маскулінність- фемінність	1	47,5	4,26	2,025	74,5%
	2	41,0	5,72	2,347	

Продовження Додатку А

Таблиця А.3.

Кореляційний зв'язок часу перебування у соцмережах та взаємовідносин у родині із психологічними розладами

Час перебування у соцмережах	Вирішення проблем в соціальних мережах $r=0,375; p \leq 0,003$
	Дифузна самотність $r=0,327; p \leq 0,015$
	Зацікавленість $r=0,321; p \leq 0,015$
	Радість $r=0,411; p \leq 0,001$
	Приплив сил $r=0,285; p \leq 0,04$
	Вседозволеність: $r=0,281; p \leq 0,04$
	Неврівноваженість: $r=0,261; p \leq 0,05$
	Взаємовідносини в родині
Дифузна самотність $r=0,405; p \leq 0,001$	
Врівноваженість $r=-0,370; p \leq 0,04$	
Спонтанна агресивність $r=0,365; p \leq 0,005$	
Шкала благополуччя ВООЗ $r=-0,327; p \leq 0,01$	
Емоційна лабільність $r=0,311; p \leq 0,015$	
Сором'язливість $r=0,301; p \leq 0,02$	
Суб'єктивна оцінка стану здоров'я $r=0,280; p \leq 0,01$	
Порушення сну $r=0,279; p \leq 0,03$	
Дисоційована самотність $r=0,278; p \leq 0,03$	
Рівень стресового стану: $r=0,262; p \leq 0,04$	

Таблиця А.4.

Описові статистики наслідків надмірного перебування в мережі

Показники	Середнє, М	Сер.кв. відхилення, $\pm \sigma$	N
Час, проведений в соцмережах на добу	3,12	0,993	60
Взаємовідносини в сім'ї	2,03	1,178	60
Комфорт в сім'ї	4,17	0,942	60
Кількість соцмереж	2,57	1,466	60

Труднощі виходу з соцмереж	3,05	0,839	59
Провідна діяльність в соцмережах (Група «Мережі»)	2,03	0,999	59
Перевага соцмереж реальності	3,08	1,087	59
Коло спілкування	1,85	1,111	59
Вирішення проблем (сім'я/соцмережі) група	1,52	0,701	60
Втеча від проблем у соцмережі	2,69	1,207	59
Стан здоров'я	3,43	0,998	60
Порушення сну	3,67	1,100	60
Рівень стресового стану	2,57	1,419	60
Стан самотності	7,30	2,739	60
Дифузна самотність	6,78	1,757	60
Відчужена самотність	7,03	2,123	60
Дисоційована самотність	7,83	1,932	60
Шкала благополуччя ВООЗ	13,43	4,785	60
Невротичність	6,30	1,960	60
Спонтанна агресивність	6,10	2,039	60
Депресивність	6,08	2,019	60
Дратівливість	6,73	1,656	60
Комунікабельність	6,03	1,288	60
Врівноваженість	5,77	1,731	60
Реактивна агресивність	6,28	1,668	60
Сором'язливість	6,65	1,516	60
Відкритість	7,27	1,885	60
Екстра-/Інтроверсія	5,40	1,659	60
Емоційна лабільність	5,80	1,964	60
Маскулінність - фемінність	4,70	2,212	60
Радість	3,81	1,224	59
Агресія	2,48	1,625	58
Заздрість	2,16	1,899	58
Нервозність	2,43	1,546	58
Втома	2,90	1,507	58
Байдужість	3,10	1,517	59
Почуття власної влади	2,63	1,728	57
Вседозволеність	2,75	2,065	56
Приплив сил	2,81	1,630	57
Зацікавленість	3,81	1,317	58

Таблиця А.5.

Парні кореляції Пірсона

$r=-0,408/\rho\leq 0,001^{***}$	
	Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург
Взаємовідносини в родині	$r=0,305/\rho\leq 0,018^*$
Комфорт в родині	$r=0,367/\rho\leq 0,004^{**}$
Втеча від проблем в соцмережі	$r=0,301/\rho\leq 0,025^*$
Стан здоров'я	$r=0,290/\rho\leq 0,025^*$
Порушення сну	-

Продовження таблиці А.5.

Стан самотності	–
Рівень стресового стану	$r=0,317/\rho\leq 0,015^{**}$
Дифузна самотність	$r=-0,260/\rho\leq 0,045^*$
Дисоційована самотність	$r=-0,350/\rho\leq 0,005^{**}$
Невротичність	$r=-0,325/\rho\leq 0,01^{**}$
Депресивність	$r=0,348/\rho\leq 0,007^{**}$
Сором'язливість	$r=-0,275/\rho\leq 0,033^*$
Маскулінність – Фемінність	$r=0,371/\rho\leq 0,033^*$
Радість	–
Агресія	–
Заздрість	$r=-0,315/\rho\leq 0,015^*$
Нервозність	–
Втома	–
Байдужість	–
Відчуття влади	$r=-0,281/\rho\leq 0,035^*$
Вседозволеність	$r=-0,284/\rho\leq 0,035^*$
Приплив сил	–

Таблиця А.6.

**Трьохфакторна модель
впливу соцмереж на психологічний стан користувачів
Обернена матриця компонентів^а (сумарний=70,7%)**

Показники	Компонент = 49,5%		
	1=26,3%	2=14,4%	3=9,8%
<i>Заздрість</i>	0,896		
Шкала благополуччя ВООЗ	0,814		
Відчуття власної влади	0,792		
Приплив сил	0,762		
Агресія	0,686		
Байдужість	0,661		
Радість	0,634		0,488
Втома	0,553		
Провідна діяльність в соцмережах	0,478		
Комфорт в родині	-0,455	-0,376	
Втеча від проблем в соціальні мережі	-0,372		
<i>Стан самотності</i>		0,808	
Депресія		0,763	
Дисоційована самотність		0,763	
Дифузна самотність		0,578	0,352
Порушення сну		-0,567	
Сором'язливість		0,530	
Психологічне благополуччя (самооцінювання)	-0,397	-0,440	
<i>Час, проведений в соцмережах за добу</i>			0,664
Рівень стресового стану			-0,576
Вирішення проблем в соцмережах			0,554
Вік			-0,520

Метод виділення факторів: метод головних компонент.
Метод обернення: «Варімакс» з нормалізацією Кайзера.
а. Обернення зійшло за 5 ітерацій.

**Матриця перетворень
компонентів**

Компонент	1	2	3
1	0,913	0,356	0,202
2	0,304	-0,920	0,245
3	-0,273	0,162	0,948

ДОДАТОК Б

**Математично-статистичний аналіз результатів висвітлених у підрозділі
3.2. «Надмірна залученість у соцмережі як предиктор порушення
психологічного благополуччя користувачів»**

Таблиця Б. 1.

**Пояснена дисперсія сукупності групи незловживаючих соціальними
мережами користувачів**

Компонент	Початкові власні значення			Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	Відсоток дисперсії	Сумарний відсоток	Всього	Відсоток дисперсії	Сумарний відсоток
1	3,296	32,961	32,961	3,083	30,828	30,828
2	1,954	19,535	52,497	1,840	18,402	49,230
3	1,509	15,092	67,589	1,836	18,359	67,589
4	1,021	10,206	77,795			
5	0,907	9,071	86,865			
6	0,599	5,991	92,856			
7	0,425	4,246	97,102			
8	0,244	2,436	99,538			
9	0,039	0,388	99,926			
10	0,007	0,074	100,000			

Таблиця Б.2.

**Пояснена дисперсія сукупності групи зловживаючих соцмережами
користувачів**

Компонент	Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	Відсоток дисперсії	Сумарний відсоток
1	2,852	28,525	28,525
2	2,435	24,351	52,876
3	1,134	11,342	64,218

Таблиця Б.3.

**Двофакторна матриця компонентів після обертання групи
зловживаючих соцмережами користувачів**

Показники	Фактор	
	1 = 28,6%	2 = 26,2%
Приплив сил	0,838	
Радість	0,828	
Відчуття власної влади	0,815	
Вседозволеність	0,791	

Порушення сну		0,812
Дифузна самотність		0,707
Шкала благополуччя ВООЗ		-0,686
Взаємовідносини в родині		-0,594
Втеча від проблем в СМ		0,490
Вирішення проблем (Родина/СМ)		0,350

Таблиця Б.4.

**Варіаційна статистика у групі СМ №1 (незловживаючих СМ – до 2-3 годин)
та у групі СМ №2 (зловживаючих СМ)**

Показники	Група СМ	%% 1-2	Середнє , М	±σ	±m	t-критерій Стьюдента
Вік	1	107,9%	18,56	3,119	0,780	1,98
	2		17,20	1,773	0,267	*
Взаємовідносини в родині	1	112,5%	3,50	0,632	0,158	1,7
	2		3,11	0,895	0,135	
Комфорт в родині	1	109%	4,44	1,031	0,258	1,3
	2		4,07	0,900	0,136	
Кількість соцмереж	1	73,5%	2,06	1,124	0,281	-2,0
	2		2,80	1,488	0,224	
Час, проведений в СМ на добу	1	45,7%	1,63	0,500	0,125	1,33
	2		3,57	0,501	0,076	
Труднощі виходу з СМ	1	99,7%	3,06	0,854	0,213	-
	2		3,07	0,846	0,128	
Провідна діяльність у СМ (Група «Мережа»)	1	106,5%	2,13	0,834	0,215	-
	2		2,00	1,057	0,159	
Віддання переваги СМ реальності	1	104,9%	3,20	1,014	0,262	-
	2		3,05	1,120	0,169	
Коло спілкування	1	120,6%	1,87	0,834	0,215	1,4
	2		1,55	0,730	0,110	
Вирішення проблем (родина/см) Група	1	68,9%	1,13	0,352	0,091	-2,5
	2		1,64	0,750	0,113	
Втеча від проблем у СМ	1	77,5%	1,93	1,100	0,284	-1,6
	2		2,49	1,183	0,180	
Стан здоров'я	1	112,3%	3,75	,931	0,233	1,4
	2		3,34	1,033	0,156	
Порушення сну	1	79,5%	2,06	0,929	0,232	-1,85
	2		2,59	0,996	0,150	
Рівень стресового стану	1	91,7%	2,44	0,629	0,157	-
	2		2,66	1,569	0,237	

Опитувальник виду самотності (С.Г. Корчагіна)

Стан самотності	1	85,6%	6,44	2,780	0,695	-1,3
	2		7,52	2,808	0,423	
Дифузна самотність	1	85,3%	5,88	1,857	0,464	1,96
	2		6,89	1,755	0,265	
Відчуждаюча самотність	1	91,7%	6,44	2,707	0,677	-
	2		7,02	1,994	0,301	
Дисоційована самотність	1	88,8%	7,06	2,265	0,566	-1,4
	2		7,95	1,964	0,296	
Шкала благополуччя ВООЗ	1	95,3%	13,06	3,924	0,981	-
	2		13,70	5,056	0,762	
<i>Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI)</i>						
Невротичність	1	100%	6,25	1,770	0,443	-
	2		6,25	2,103	0,317	
Спонтанна агресивність	1	88,5%	5,53	1,959	0,506	-1,2
	2		6,25	2,059	0,310	
Депресивність	1	102,9%	6,20	1,971	0,509	-
	2		6,02	2,074	0,313	
Дратівливість	1	90,5%	6,27	1,580	0,408	-1,4
	2		6,93	1,662	0,251	
Товариськість	1	93,3%	5,73	1,534	0,396	-1,0
	2		6,14	1,212	0,183	
Врівноваженість	1	109,2%	6,20	1,656	0,428	1,0
	2		5,68	1,722	0,260	
Реактивна агресивність	1	100,9%	6,33	1,543	0,398	-
	2		6,27	1,744	0,263	
Сором'язливість	1	97,8%	6,53	1,060	0,274	-
	2		6,68	1,667	0,251	
Відкритість	1	90,8%	6,73	2,463	0,636	-1,1
	2		7,41	1,647	0,248	
Екстраверсія–інтроверсія	1	97,1%	5,27	1,580	0,408	-
	2		5,43	1,717	0,259	
Емоційна лабільність	1	91,9%	5,47	2,200	0,568	-
	2		5,95	1,892	0,285	
Маскулінізм–фемінізм	1	84,9%	4,13	1,959	0,506	-1,1
	2		4,86	2,299	0,347	
<i>Емоції:</i>						
Радість	1	75,8%	3,07	0,704	0,182	-3,2
	2		4,05	1,272	0,194	
Агресія	1	85,3%	2,20	1,612	0,416	-
	2		2,58	1,636	0,250	
Заздрість	1	78,9%	1,80	1,146	0,296	-1,0
	2		2,28	2,097	0,320	
Нервозність	1	77,5%	2,00	1,464	0,378	-1,3
	2		2,58	1,562	0,238	

Втома	1	78,2%	2,40	1,502	0,388	-1,5
	2		3,07	1,486	0,227	
Байдужість	1	98,7%	3,07	1,223	0,316	-
	2		3,11	1,617	0,244	
Відчуття власної влади	1	61,5%	1,79	1,672	0,447	-2,2
	2		2,91	1,674	0,255	
Вседозволеність	1	52,6%	1,64	1,336	0,357	-2,7
	2		3,12	2,144	0,331	
Приплив сил	1	60%	1,86	1,027	0,275	-2,8
	2		3,10	1,694	0,261	
Зацікавленість	1	80,3%	3,21	1,424	0,381	-1,9
	2		4,00	1,254	0,191	

Таблиця Б.5.

Групові статистики (Group statistics) показників груп користувачів: 1 - незловживаючих та 2 - «залежних» соціальними мережами

Група СМ	Показники	Середнє, М	Станд.відхил. ±σ
1	Кількість соцмереж	2,07	1,207
	Вирішення проблем (родина/СМ)	1,07	0,267
	Врівноваженість	6,36	1,598
	Радість	3,00	0,679
	Вседозволеність	1,64	1,336
	Приплив сил	1,86	1,027
	Зацікавленість	3,21	1,424
2	Кількість соцмереж	2,79	1,505
	Вирішення проблем (родина/СМ)	1,70	0,773
	Врівноваженість	5,58	1,816
	Радість	4,05	1,272
	Вседозволеність	3,23	2,245
	Приплив сил	3,16	1,731
	Зацікавленість	4,16	1,174
Усього	Кількість соцмереж	2,61	1,461
	Вирішення проблем (родина/СМ)	1,54	0,734
	Врівноваженість	5,77	1,783
	Радість	3,79	1,235
	Вседозволеність	2,84	2,161
	Приплив сил	2,84	1,677
	Зацікавленість	3,93	1,294

ДОДАТОК В

Математично-статистичний аналіз результатів висвітлених у підрозділі 3.3. «Індивідуальні особливості поведінки у соцмережах та психологічне благополуччя користувачів»

Таблиця В.1.

Статистичні показники користувачів соціальних мереж (СМ)

Показники (повне найменування)	Середня		Ст. відхил. ±σ
	Середня, M	Ст. похибка ±m	
Вік	17,65	0,182	2,577
Освіта	2,10	0,070	0,992
Відносини в родині	3,13	0,054	0,755
Комфорт в родині	4,13	0,068	0,953
Кількість соціальних мереж	2,45	0,104	1,465
Стаж використання СМ	6,96	0,171	2,394
Час, проведений в СМ	2,88	0,076	1,062
Труднощі виходу з СМ	2,69	0,067	0,944
Провідна діяльність в СМ	2,94	0,073	1,023
Коло спілкування	1,57	0,045	0,632
Втеча у СМ	2,49	0,072	1,008
Оцінка стану здоров'я	3,66	0,063	0,887
Порушення сну	2,53	0,080	1,127
Стан самотності	7,76	0,215	3,011
Дифузна самотність	6,63	0,130	1,819
Відчуждаюча самотність	6,97	0,153	2,147
Дисоційована самотність	7,92	0,142	1,991
Рівень стресу	3,03	0,126	1,770
Стурбованість	8,05	0,161	2,248
Толерантність	6,34	0,186	2,598
Синдром відміни	5,95	0,178	2,496
Наполегливе використання СМ	5,96	0,201	2,821
Унікаюча поведінка	7,99	0,225	3,144
Проблемне використання СМ	7,78	0,180	2,517
Обман близьких	5,36	0,186	2,601
Заміна іншої активності	5,02	0,162	2,262
Конфлікт	4,55	0,150	2,103
Психологічне благополуччя	47,81	0,709	9,931
Невротичність	6,72	0,136	1,910
Спонтанна агресивність	6,02	0,157	2,193

Депресія	6,41	0,133	1,867
Дратливість	6,58	0,138	1,932
Комунікабельність	4,02	0,145	2,035
Врівноваженість	5,37	0,154	2,160
Реактивна агресивність	6,22	0,141	1,972
Сором'язливість	6,56	0,143	1,995
Відкритість	7,00	0,141	1,979
Екстра- інтроверсія	5,07	0,131	1,840
Емоційна лабільність	6,43	0,128	1,795
Маскулінність – Фемінність	4,23	0,173	2,419
<i>N валідних (за списком)</i>	202		

Таблиця В.2.

Порівняльна таблиця «Провідної діяльності в соціальних мережах»: 1 – спілкування (65); 3 – перегляд відео /прослуховування музики (76)

Показники	Провідна діяльн. в СМ	M	±б	±m	t- Стьюдента, р
Втеча від проблем в соцмережі	1	2,20	0,955	0,118	-3,5
	3	2,78	1,001	0,115	0,001
Стан самотності	1	6,84	3,148	0,394	3,3
	3	8,47	2,759	0,316	0,002
Відчуждаюча самотність	1	6,33	2,071	0,259	-2,75
	3	7,29	2,051	0,235	0,007
Рівень стресу	1	2,63	1,431	0,179	-1,98
	3	3,17	1,829	0,210	0,05
Унікаюча поведінка	1	7,25	2,976	0,372	-3,2
	3	8,89	3,088	0,354	0,02
Проблематичне використання соцмереж	1	7,42	2,301	0,288	-2,13
	3	8,30	2,519	0,289	0,03
Заміна іншої активності	1	4,58	1,901	0,238	-2,5
	3	5,54	2,532	0,290	0,01
Психологічне благополуччя	1	50,50	9,437	1,180	2,65
	3	46,03	10,329	1,185	0,008
Депресивність	1	5,73	2,095	0,262	-3,5
	3	6,88	1,774	0,203	0,001
Комунікабельність	1	4,86	1,698	0,212	3,8
	3	3,62	2,097	0,241	0,0001
Врівноваженість	1	6,08	2,118	0,265	3,0
	3	4,97	2,221	0,255	0,003
Сором'язливість	1	5,69	2,085	0,261	-4,3
	3	7,09	1,714	0,197	0,0001
Екстра /інтроверсія	1	5,50	1,826	0,228	2,5
	3	4,71	1,903	0,218	0,015
Емоційна лабільність	1	5,98	1,813	0,227	-2,5
	3	6,74	1,716	0,197	0,015

Маскулінність – Фемінність	1	4,58	2,252	0,282	2,1
	3	3,78	2,307	0,265	0,05

Таблиця В.3.

**Порівняльна таблиця «Вирішення проблем»: 1 – в сімейному колі (97);
3 – у соціальних мережах (16)**

	Вирішення проблем	M	±б	±m	t-ρ
Комфорт в родині	1	4,48	0,723	0,073	4,8
	3	3,44	0,964	0,241	0,0001
Час, проведений в соцмережах	1	2,71	0,946	0,096	2,3
	3	3,25	0,856	0,214	0,03
Труднощі виходу з соцмереж	1	2,75	0,925	0,094	3,1
	3	2,06	0,772	0,193	0,005
Втеча від проблем в соціальній мережі	1	2,29	0,979	0,099	4,2
	3	3,25	0,775	0,194	0,001
Стан самотності	1	7,34	2,926	0,297	4,9
	3	10,88	2,277	0,569	0,0001
Дисоційована самотність	1	7,65	1,958	0,199	-5,1
	3	9,75	1,342	0,335	0,0000
Стурбованість	1	7,63	2,297	0,233	-2,6
	3	9,25	2,295	0,574	0,015
Толерантність	1	5,98	2,380	0,242	-3,7
	3	8,44	2,920	0,730	0,002
Синдром відміни	1	5,49	2,350	0,239	-4,3
	3	8,31	2,600	0,650	0,001
Проблематичне використання СМ	1	7,23	2,519	0,256	-3,45
	3	9,56	2,476	0,619	0,002
Обман близьких	1	4,78	2,337	0,237	-4,2
	3	7,56	2,966	0,741	0,001
Заміна інших видів активності	1	4,68	2,134	0,217	-2,7
	3	6,31	2,822	0,705	0,015
Конфлікт	1	4,31	2,063	0,210	-2,1
	3	5,44	1,711	0,428	0,05
Психологічне благополуччя	1	49,37	9,741	0,989	3,0
	3	41,19	11,426	2,857	0,003
Невротичність	1	6,47	1,995	0,203	-2,4
	3	7,75	1,438	0,359	0,05
Спонтанна агресивність	1	5,61	2,104	0,214	-3,2
	3	7,38	1,668	0,417	0,002
Депресія	1	6,22	1,757	0,178	-3,1
	3	7,63	1,204	0,301	0,003
Відкритість	1	6,63	1,996	0,203	-2,5
	3	7,94	1,289	0,322	0,025
Емоційна лабільність	1	6,29	1,695	0,172	-2,5
	3	7,31	1,250	0,312	0,025

Продовження Додатку В
Таблиця В.4.

**Пояснена дисперсія сукупності психологічного благополуччя з
індивідуальними характеристиками користувачів**

Компонент	Початкові власні значення			Добуття суми квадратів навантажень			Ротація суми квадратів навантажень		
	Усього	% дисперсії	Сумарний %	Усього	% дисперсії	Сумарний %	Усього	% дисперсії	Сумарний %
1	2,981	33,118	33,118	2,981	33,118	33,118	2,872	31,915	31,915
2	1,330	14,783	47,901	1,330	14,783	47,901	1,439	15,986	47,901
3	1,131	12,571	60,471						
4	1,051	11,677	72,148						
5	,784	8,716	80,864						
6	,655	7,281	88,145						
7	,487	5,411	93,555						
8	,392	4,361	97,916						
9	,188	2,084	100,000						

Метод виділення факторів: метод головних компонент.

ДОДАТОК Г

**Математично-статистичний аналіз результатів висвітлених у підрозділі
3.4. «Специфіка психологічного стану користувачів та онлайн-взаємодії
в період самоізоляції»**

Таблиця Г.1.

**Психологічний профіль юнаків у зв'язку з використанням
соцмереж в період карантину (N = 254)**

Показники	Діапазон	Середнє		±σ
		max	М ±m	
Стаж використання СМ	12	7,07	0,142	2,264
Час в СМ на добу	3	2,94	0,060	0,960
Кількість акаунтів	7	2,98	0,083	1,316
Труднощі виходу з СМ	3	2,73	0,060	0,949
Провідна діяльність у СМ	2	2,03	0,054	0,859
Збільшення онлайн-спілкування	2	2,05	0,057	0,901
Зміна поведінки у зв'язку з карантинном	3	2,77	0,068	1,083
Самопочуття у зв'язку з карантинном	4	3,00	0,088	1,404
Характер думок у зв'язку з самоізоляцією	2	1,99	0,045	0,717
Страх через вірус	3	1,42	0,037	0,596
Втеча від поганих думок у СМ	3	2,47	0,068	1,084
Зміни сну	3	1,96	0,061	0,971
Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург	46	48,66	0,524	8,351
Стурбованість	4	1,81	0,063	1,000
Толерантність	4	1,70	0,058	0,926
Синдром відміни	4	2,01	0,066	1,054
Наполегливе використання СМ	4	2,02	0,067	1,067
Унікаюча поведінка	4	2,29	0,066	1,053
Проблематичне використання СМ	4	1,88	0,068	1,084
Обман близьких	4	1,39	0,051	0,806
Заміна інших видів активності	4	2,39	0,079	1,265
Конфліктність	4	1,72	0,070	1,109
Бал шкали соцмережевого розладу	36	17,22	0,379	6,042
Глибина переживання стану самотності	22	27,65	0,263	4,189

Вік	18	17,89	0,098	1,555
-----	----	-------	-------	-------

Таблиця Г.2.

Статистичні відмінності даних у групі дівчат (N = 213) та хлопців (N = 41)

Показник	Стать	M	±σ	%%	t, p
Час в СМ на добу	Дівчата	3,02	0,921	86%	2,6
	Хлопці	2,56	1,074	14%	0,005
Труднощі виходу з СМ	Дівчата	2,64	0,908	81,1%	3,4
	Хлопці	3,20	1,030	18,9%	0,001
Втеча від поганих думок у СМ	Дівчата	2,57	1,065	87,2%	3,4
	Хлопці	1,95	1,048	12,8%	0,001
Стурбованість	Дівчата	1,86	1,002	86,3%	2,0
	Хлопці	1,54	0,951	13,7%	0,05
Синдром відміни	Дівчата	2,08	1,043	86,9%	2,5
	Хлопці	1,63	1,043	13,1%	0,015
Заміна інших видів активності	Дівчата	2,49	1,231	87,2%	2,6
	Хлопці	1,90	1,338	12,8%	0,01
Загальний бал шкали соціально-мережевого розладу	Дівчата	17,64	5,555	85,9%	2,5
	Хлопці	15,02	7,844	14,1%	0,012
Глибина переживання стану самотності	Дівчата	27,92	4,218	84,7%	2,4
	Хлопці	26,22	3,772	15,3%	0,015

Таблиця Г.3.

Матриця компонентів після обертання показників користувачів у зв'язку з використанням соцмереж на період самоізоляції

Обернена матриця компонентів ^a		
	Компонент	
	1 = 25%	2 = 18,4%
Загальний бал шкали соцмережевого розладу	0,839	
Конфліктність	0,815	
Проблематичне використання СМ	0,806	
Наполегливе використання СМ	0,657	
<u>Страх через коронавірус</u>	<u>0,438</u>	
Самопочуття у зв'язку з карантинном		0,647
<u>Заміна інших видів активності</u>	<u>0,447</u>	0,644
Глибина переживання стану самотності		0,610
Зміни сну		0,598
Кількість акаунтів		0,569
Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург		-0,521
Стаж використання СМ		0,451
Синдром відміни		0,436

Примітка. Метод обертання: варімакс з нормалізацією Кайзера. а. Обертання зійшлося за 3 ітерації. Застосували ортогональне (у SPSS-«варімакс»)

Таблиця Г.4.

Значення критерія Кайзера – Мейєра – Олкіна для доказу доречності проведення факторного аналізу за 6-бальною шкалою

≥ 0.9 – «відмінні» 0.8 – «добрі» 0.7 – «середні» 0.6 – «посередні»
0.5 – «погані» ≤ 0.5 – «неприйнятні»

Таблиця Г.5.

Пояснена дисперсія сукупності показників на період самоізоляції

Компонент	Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	Сумарний %
1	2,812	25,562	25,562
2	1,901	17,281	42,843
3	1,516	13,778	56,620

Таблиця Г.6.

Парні кореляції «Віку» випробуваних

Показники		Вік	Стаж використання СМ	Час в СМ на добу	Зміни сну	Загальний бал шкали соціально-мережевого розладу	Синдром відміни
Вік респондента	Кореляція	1	,294**	-,250**	-,176**	-,137*	-,192**
	(двостороння)		,000	,000	,005	,029	,002
Стаж використання СМ	Кореляція	,294**	1	,105	,036	,103	,084
	(двостороння)	,000		,094	,573	,100	,181
Час в СМ на добу	Кореляція	-,250**	,105	1	,320**	,395**	,333**
	(двостороння)	,000	,094		,000	,000	,000
Зміни сну	Кореляція	-	,036	,320**	1	,444**	,294**

		,176**					
	(двостороння)	,005	,573	,000		,000	,000
Загальний бал соціально-мережевого розладу	Кореляція	- ,137*	,103	,395**	,444**	1	,592**
	(двостороння)	,029	,100	,000	,000		,000
Синдром відміни	Кореляція	- ,192**	,084	,333**	,294**	,592**	1
	(двостороння)	,002	,181	,000	,000	,000	
	N	254	254	254	254	254	254

Таблиця Г.7.

Парні кореляції «Стаж використання соціальних мереж»

Показники		Стаж використання СМ	Кільк. акаунтів	Характер думок у зв'язку з самоізоляцією	Унікаюча поведінка	Глибина переживання стану самотності
Стаж використання СМ	Кореляція	1	,146*	-,136*	,167**	,137*
	(двостороння)		,020	,030	,008	,029
	N	254	254	254	254	254
Кількість акаунтів	Кореляція	,146*	1	-,134*	,132*	,188**
	(двостороння)	,020		,032	,036	,003
	N	254	254	254	254	254
Характер думок у зв'язку з самоізоляцією	Кореляція	-,136*	-,134*	1	,019	-,130*
	(двостороння)	,030	,032		,766	,039
	N	254	254	254	254	254
Унікаюча поведінка	Кореляція	,167**	,132*	,019	1	,194**
	(двостороння)	,008	,036	,766		,002
	N	254	254	254	254	254
Глибина переживання стану самотності	Кореляція	,137*	,188**	-,130*	,194**	1
	(двостороння)	,029	,003	,039	,002	
	N	254	254	254	254	254
*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).						
**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).						

Таблиця Г.8.

Критерії Кайзера – Майєра – Олкіна (КМО) та Бартлетта для перевірки доцільності повторного факторного аналізу показників психологічних порушень юнаків з негігієнічним використанням соціальних мереж

Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО).		0,749
Критерій сферичності Бартлетта	Приблизна χ -квадрат	1072,1
	ст.св.	78
	Значимість, p	0,0001

ДОДАТОК Г

Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург в адаптації
Гудімової (Коброслі) Алісар Халєдівни

Будь ласка, відзначте у комірках твердження, які найкраще описують Ваші відчуття за останні 2 тижні.

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Увесь час
1.	Я відчував/відчувалала оптимізм стосовно майбутнього	1	2	3	4	5
2.	Я відчував/відчувалала себе корисним/ою	1	2	3	4	5
3.	Я відчував/відчувала себе розслабленим/ою	1	2	3	4	5
4.	Я відчував/відчувала інтерес до інших людей	1	2	3	4	5
5.	Я відчував/відчувала себе сповненим/ою енергією	1	2	3	4	5
6.	Я добре справлявся/справлялася з проблемами	1	2	3	4	5
7.	Моє мислення було чітким та ясним	1	2	3	4	5
8.	Я почувався/почувалася добре	1	2	3	4	5
9.	Я відчував/відчувала єднання з іншими людьми	1	2	3	4	5
10.	Я відчував/відчувала себе впевнено	1	2	3	4	5
11.	Я мав/мала свою власну думку стосовно різних речей	1	2	3	4	5
12.	Я відчував/відчувала себе коханим/коханою	1	2	3	4	5
13.	Я цікавився/цікавилася новими речами	1	2	3	4	5
14.	Я відчував/відчувала себе життєрадісним/життєрадісною	1	2	3	4	5

ДОДАТОК Д

**Шкала соціально-мережевого розладу адаптації Гудімової
(Коброслі) Алісар Халєдівни**

**Будь ласка, дайте відповідь на питання, подумавши про свій досвід
використання соціальних мереж (наприклад, WhatsApp, SnapChat,
Facebook, Twitter, Instagram і т.д.) за останній рік.**

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Увесь час
1.	Чи часто було непереможне бажання подивитися повідомлення / нотифікацію у соцмережах, в ті моменти, коли були чимось зайняті (наприклад, на заняттях, в компанії і т.д.)?	1	2	3	4	5
2.*	Регулярно помічаєте, що не можете думати ні про що інше, крім моменту, коли ви знову зможете використовувати соціальні мережі?	1	2	3	4	5
3.	Часто сиділи в очікуванні, що з'явиться щось цікаве в соцмережах?	1	2	3	4	5
4.	Чи відчували потребу використовувати соцмережі все частіше?	1	2	3	4	5
5.	Чи відчували необхідність перевіряти повідомлення все частіше?	1	2	3	4	5
6.*	Регулярно відчували невдоволення, тому що хотіли більше часу проводити в соціальних мережах?	1	2	3	4	5
7.	Часто відчували напругу або занепокоєння, якщо не було можливості подивитися повідомлення в соцмережах?	1	2	3	4	5
8.	Регулярно були роздратовані або фрустровані при неможливості скористатися соцмережами?	1	2	3	4	5
9.*	Чи часто Ви відчували себе погано, пригніченими, коли не могли використовувати соціальні мережі?	1	2	3	4	5
10.	Були спроби менше використовувати соцмережі, але не вийшло?	1	2	3	4	5
11.	Намагалися скоротити час перебування в соцмережах, але це виявилось безуспішним?	1	2	3	4	5
12.*	Намагалися менше часу проводити	1	2	3	4	5

	в соціальних мережах, але не змогли?					
13.	Регулярно використовували соцмережі, щоб відволіктися від своїх проблем?	1	2	3	4	5
14.	Регулярно проводили час в соцмережах, щоб позбутися від неприємних думок?	1	2	3	4	5
15.*	Часто використовували соціальні мережі, щоб відволіктися від негативних переживань, уникнути їх?	1	2	3	4	5
16.*	Регулярно нехтували іншими видами діяльності (наприклад, хобі, спортом), тому що хотіли використовувати соціальні мережі?	1	2	3	4	5
17.	Часто були неуважними на заняттях, при виконанні домашнього завдання або на роботі, так як сиділи в соцмережах?	1	2	3	4	5
18.	Часто недостатньо спали, оскільки засиджувалися в соцмережах до пізньої ночі?	1	2	3	4	5
19.*	Регулярно були сварки з іншими через Ваше проведення часу в соціальних мережах?	1	2	3	4	5
20.*	Регулярно обмановали своїх батьків, близьких, друзів про те, скільки часу Ви витрачаєте на соціальні мережі?	1	2	3	4	5
21.	Регулярно приховували свою активність в соцмережах від оточуючих?	1	2	3	4	5
22.	Часто проводите час в соцмережах таємно?	1	2	3	4	5
23.	Часто не приділяєте увагу оточуючим людям (сім'ї, друзям і т.п.) через те, що проводите час у соцмережах?	1	2	3	4	5
24.	Регулярно відсутній інтерес до хобі або інших занять у зв'язку з відданням переваги провести час в соцмережах?	1	2	3	4	5
25.	Чи стикалися з проблемами в навчальному закладі, на роботі у зв'язку з надмірною використанням соцмереж?	1	2	3	4	5
26.*	Був серйозний конфлікт з батьками або іншими членами сім'ї через Ваше використання соціальних мереж?	1	2	3	4	5

27.	Поставили під загрозу або втратили близькі взаємини з сім'єю, друзями, партнером через надмірне використання соцмереж?	1	2	3	4	5
-----	--	---	---	---	---	---

Примітки.

1. Представлена версія з 27 запитань.
2. Позначка «*» відображає список питань зі скороченої версії.
3. У авторів діагностичної методики дихотомічна шкала відповідей (так/ні). Для більш детального аналізу було прийнято рішення використати шкалу відповідей за Лайкертом.