

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні предиктори суб'єктивного благополуччя особистості в
контексті використання мобільних додатків для знайомств**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Альони ДАНЧЕНКО
(прізвище та ініціали)

Керівники
Тетяна РЯХОВСЬКА, доктор філософії в галузі
психології,
Борис ХЕРСОНСЬКИЙ, к.мед.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____
підпис

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____
підпис

к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра на тему: «Психологічні предиктори суб'єктивного благополуччя в контексті використання мобільних додатків для знайомств».

У роботі представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя особистості в контексті використання мобільних додатків для знайомств. Зокрема, досліджено вплив таких чинників, як самооцінка, особистісна тривожність, особливості міжособистісної прив'язаності та характеристики використання мобільних додатків для знайомств на рівень суб'єктивного благополуччя користувачів.

Дослідження ґрунтується на поєднанні кількісного та якісного підходів. Вибірку склав 101 респондент віком від 18 років, серед яких 61 жінка та 40 чоловіків. Для діагностики застосовано: Шкалу самооцінки Розенберга (RSES), Шкалу особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), Опитувальник досвіду близьких стосунків ECR-R, Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB, а також авторську анкету для оцінки особливостей використання мобільних додатків для знайомств і рівня психологічного виснаження від їх використання.

Результати емпіричного дослідження показали, що самооцінка, особистісна тривожність, особливості прив'язаності та рівень психологічного виснаження від використання мобільних додатків для знайомств є значущими чинниками суб'єктивного благополуччя. Встановлено, що вища самооцінка позитивно пов'язана з показниками суб'єктивного благополуччя, тоді як підвищена тривожність, уникаюча та тривожна прив'язаність, а також високий рівень виснаження характеризуються протилежною спрямованістю зв'язків.

На підставі отриманих результатів теоретико-емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації використання мобільних додатків для знайомств, профілактики психологічного виснаження та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя користувачів. Рекомендації включають психоосвітні заходи, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки та формування більш усвідомлених стратегій цифрової комунікації.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у психологічному консультуванні, психоосвітній діяльності та розробці програм психологічної підтримки користувачів мобільних додатків для знайомств. Отримані дані можуть бути використані психологами, психотерапевтами та дослідниками для вивчення впливу цифрового середовища на психологічне благополуччя особистості.

Новизна дослідження полягає в уточненні ролі індивідуально-психологічних та поведінкових чинників у формуванні суб'єктивного благополуччя особистості в умовах цифрової комунікації та визначенні статистично значущих предикторів суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств.

Ключові слова: *суб'єктивне благополуччя, самооцінка, особистісна тривожність, прив'язаність, мобільні додатки для знайомств, дейтинг-додатки, психологічне виснаження, цифрова комунікація, психологічні предиктори, міжособистісні стосунки.*

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ ЗНАЙОМСТВ

1.1 Суб'єктивне благополуччя особистості: структура, компоненти та психологічні детермінанти

1.2 Мобільні додатки для знайомств як соціально-психологічний феномен сучасності

1.3 Психологічні особливості та наслідки використання мобільних додатків для знайомств

1.4 Теоретична модель дослідження психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств

Висновки до розділу I

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Дизайн і організація дослідження

2.2 Характеристика вибірки дослідження

2.3 Психодіагностичні методики та методи обробки даних

Висновки до розділу II

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Описова статистика та аналіз надійності досліджуваних змінних

3.2. Порівняльний аналіз показників суб'єктивного благополуччя та його чинників

3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям та його психологічними предикторами

3.4. Регресійний аналіз психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя

3.5. Практичні рекомендації та психологічна інтерпретація результатів дослідження

Висновки до розділу III

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві стрімко зростає роль цифрових технологій у сфері міжособистісної взаємодії. Одним із найпомітніших проявів цього процесу є поширення мобільних додатків для знайомств, які все частіше використовуються в якості інструмента для розширення кола соціальних контактів і пошуку партнерів для романтичних стосунків. Онлайн-платформи для знайомств змінюють традиційні моделі формування міжособистісних зв'язків, створюючи нові можливості, але тим самим формують специфічні психологічні умови взаємодії між людьми, особливо на етапі встановлення контакту.

У сучасних психологічних дослідженнях все більше уваги приділяється впливу цифрового середовища на психоемоційний стан людини та її суб'єктивне благополуччя. З одного боку, використання соціальних мереж і безпосередньо мобільних додатків для знайомств може сприяти розширенню соціальних можливостей, підвищенню відчуття соціальної залученості, а також полегшувати процес пошуку партнера. З іншого боку, результати емпіричних досліджень свідчать про те, що інтенсивне використання дейтингових платформ може супроводжуватися підвищенням рівнем тривожності, зниженням самооцінки, формуванням повторюваного досвіду відмови, емоційним виснаженням та поверхневим ставленням до міжособистісних стосунків.

Окрема увага приділена феномену психологічного виснаження від використання мобільних додатків для знайомств. Постійний процес перегляду профілів, необхідність підтримувати численні комунікації, повторюваність сценаріїв знайомства, досвід ігнорування або відмови можуть формувати так звану «втому від свайпінгу». Рівень психологічного виснаження може виступати важливим чинником, пов'язаним із особливостями використання дейтингових платформ і суб'єктивним благополуччям користувачів.

Таким чином виникає певна наукова суперечність: цифрові інструменти, покликані полегшити встановлення міжособистісного контакту, одночасно мають як позитивний, так і негативний вплив на психологічне благополуччя. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження психологічних чинників, які можуть визначати характер такого впливу. Фокусом даного дослідження є індивідуально-психологічні характеристики (зокрема самооцінка, тривожність, особливості міжособистісної прив'язаності) а також характеристики використання мобільних додатків для знайомств можуть виступати предикторами суб'єктивного благополуччя в умовах цифрової взаємодії.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні внеску індивідуально-психологічних характеристик (самооцінки, тривожності, особливостей прив'язаності) та характеристик використання мобільних додатків для знайомств у варіативність суб'єктивного благополуччя особистості в умовах цифрової взаємодії.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові праці, присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, психологічних особливостей міжособистісної взаємодії, а також впливу цифрових технологій та онлайн-комунікації на психоемоційний стан людини. У сучасних зарубіжних дослідженнях значна увага приділяється аналізу взаємозв'язку між інтернет-комунікацією, використанням соціальних мереж і онлайн-платформ та такими психологічними характеристиками, як самооцінка, тривожність, соціальна залученість і задоволеність життям.

Концептуальні засади дослідження суб'єктивного благополуччя сформовані у працях Е. Дінера, який розглядав його як інтегративний показник задоволеності життям та емоційного досвіду особистості. Вивчення тривожності як важливої індивідуально-психологічної характеристики ґрунтується на роботах Ч. Спілбергера, який обґрунтував концепцію реактивної та особистісної тривожності. Значний внесок у дослідження психології щастя та задоволеності життям зробив М. Аргайл, який підкреслював роль

міжособистісних взаємин та соціальної підтримки у формуванні суб'єктивного благополуччя.

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із вивченням психологічних наслідків цифрової комунікації. Зокрема, у працях Дж. Еллісона, Н. Крауса та Ш. Теркл аналізуються особливості онлайн-взаємодії, феномен «віртуальної близькості» та трансформація міжособистісних стосунків у цифровому середовищі. У межах цього напрямку також досліджуються психологічні особливості використання мобільних додатків для знайомств. Так, роботи J. Sumter, L. Orosz, M. Shahnawaz та U. Rehman присвячені вивченню мотивації користування дейтинговими платформами, впливу онлайн-знайомств на самооцінку та емоційний стан користувачів, а також можливих позитивних і негативних наслідків такого досвіду для психологічного благополуччя особистості.

У вітчизняній психологічній науці питання впливу мобільних додатків для знайомств на суб'єктивне благополуччя особистості залишається недостатньо висвітленим і потребує подальшого системного аналізу. Це зумовлює наукову доцільність і актуальність даного дослідження.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств.

Предмет дослідження: індивідуально-психологічні та поведінкові предиктори суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити індивідуально-психологічні й поведінкові предиктори суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя особистості, його структури та психологічних детермінант, а також узагальнити результати досліджень щодо впливу цифрових

технологій і мобільних додатків для знайомств на психологічний стан користувачів.

2. Обґрунтувати програму емпіричного дослідження та підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження суб'єктивного благополуччя та його психологічних предикторів, а також розробити авторську анкету для визначення особливостей використання мобільних додатків для знайомств.
3. Емпірично дослідити рівень і структуру суб'єктивного благополуччя, а також індивідуально-психологічні характеристики та особливості використання мобільних додатків для знайомств у вибірці респондентів.
4. Встановити взаємозв'язки між показниками суб'єктивного благополуччя, індивідуально-психологічними характеристиками та особливостями використання мобільних додатків для знайомств.
5. Визначити статистично значущі предиктори суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств на основі регресійного аналізу.
6. Виявити гендерні відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя, самооцінки, особистісної тривожності та характеристик прив'язаності серед користувачів мобільних додатків для знайомств.
7. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації використання мобільних додатків для знайомств з урахуванням виявлених психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя.

Для реалізації завдань дослідження використані наступні **методи дослідження**:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури використовувався для визначення сучасних підходів до вивчення суб'єктивного благополуччя особистості та психологічних особливостей використання цифрових технологій. Порівняння і систематизація теоретичних положень застосовувалися з метою узагальнення уявлень про структуру суб'єктивного благополуччя та його психологічні детермінанти. Узагальнення результатів

попередніх емпіричних досліджень дало змогу визначити ключові індивідуально-психологічні та поведінкові чинники, пов'язані із суб'єктивним благополуччям у контексті цифрової взаємодії.

Емпіричні методи:

1. Авторська анкета застосовувалася для збору даних про особливості використання мобільних додатків для знайомств (інтенсивність використання, цілі, суб'єктивна успішність взаємодії). Окремий блок анкети був спрямований на вимірювання інтегрального показника «виснаження від використання додатків», який у подальшому використовувався як окрема змінна в статистичному аналізі.

2. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) в адаптації – Вельдбрехт О. В., Зінченко Н. Г., Тавровецька Н. І. (2025) використовувалася для оцінки рівня загальної самооцінки як одного з індивідуально-психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя.

3. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), шкала – особистісна тривожність застосовувалася для вимірювання стабільної (диспозиційної) тривожності як психологічного чинника, пов'язаного із суб'єктивним благополуччям.

4. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB). Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер (2023). використовувалася для оцінки загального рівня суб'єктивного благополуччя, який виступає залежною змінною дослідження.

5. Опитувальник Досвід близьких стосунків ECR-R. Адаптація - Казанжи М., Вторнікова Ю. (2022). застосовувався для вимірювання особливостей міжособистісної прив'язаності, зокрема показників уникнення близькості та тривожності у стосунках, які розглядаються як психологічні предиктори суб'єктивного благополуччя.

Статистичні методи: описова статистика використовувалася для визначення рівнів вираженості досліджуваних змінних. Порівняльна статистика (t-критерій Стюдента) використовувалася для виявлення відмінностей між

групами респондентів (зокрема за гендерною ознакою). Показник Альфа-Кронбаха застосовувався для перевірки внутрішньої узгодженості використаних шкал, зокрема авторської шкали «виснаження від використання додатків». Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнтів Пірсона або Спірмена (залежно від типу розподілу даних) застосовувався для встановлення взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям, індивідуально-психологічними характеристиками та особливостями використання мобільних додатків для знайомств. Регресійний аналіз використовувався для визначення внеску окремих індивідуально-психологічних і поведінкових чинників у варіативність суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств. Обробка даних здійснювалася з використанням статистичного програмного забезпечення jamovi 2.6.44.

Вибірка дослідження: У дослідженні взяло участь 101 респондент. Серед них 61 жінка і 40 чоловіків. Вік учасників становив від 18 років.

Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності. Опитування проводилось в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google form шляхом поширення анкети у соціальних мережах. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, респонденти надавали інформовану згоду на обробку даних.

Дослідницькі питання:

1. Який рівень і структура суб'єктивного благополуччя, самооцінки, особистісної тривожності та характеристик прив'язаності характерні для користувачів мобільних додатків для знайомств?

2. Чи існують статистично значущі взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям, індивідуально-психологічними характеристиками (самооцінка, тривожність, особливості прив'язаності) та характеристиками використання дейтингових додатків (інтенсивність, цілі використання, суб'єктивна успішність, рівень виснаження)?

3. Які індивідуально-психологічні та поведінкові характеристики є статистично значущими предикторами суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств?

4. Чи існують статистично значущі гендерні відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя, самооцінки, особистісної тривожності та характеристик прив'язаності серед користувачів мобільних додатків для знайомств?

Теоретична значущість роботи полягає в уточненні ролі індивідуально-психологічних та поведінкових чинників у формуванні суб'єктивного благополуччя особистості в умовах цифрової комунікації. У дослідженні систематизовано сучасні підходи до розуміння структури та детермінант суб'єктивного благополуччя, а також узагальнено наукові уявлення про психологічні особливості використання мобільних додатків для знайомств. Отримані результати конкретизують взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям, самооцінкою, особистісною тривожністю та характеристиками міжособистісної прив'язаності, уточнюючи їх роль як предикторів суб'єктивного благополуччя у цифровому середовищі.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у психологічному консультуванні та психоосвітній роботі з користувачами мобільних додатків для знайомств. Виявлені індивідуально-психологічні та поведінкові предиктори суб'єктивного благополуччя можуть бути враховані при розробці індивідуальних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію використання дейтингових платформ, зниження рівня емоційного виснаження та підвищення психологічного благополуччя.

Отримані результати можуть застосовуватися у практиці психологічної допомоги при роботі з самооцінкою, особистісною тривожністю та труднощами міжособистісної взаємодії, що виникають у процесі онлайн-знайомств. Крім того, матеріали дослідження можуть бути використані у психоосвітніх програмах, спрямованих на формування більш усвідомлених стратегій

цифрової комунікації, а також у підготовці фахівців психологічного профілю та подальших наукових дослідженнях.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ ЗНАЙОМСТВ

1.1 Суб'єктивне благополуччя особистості: структура, компоненти та психологічні детермінанти

У сучасній психологічній науці суб'єктивне благополуччя розглядається як один із ключових інтегративних показників психічного функціонування особистості, що відображає її емоційне переживання власного життя та когнітивну оцінку його якості. Зростання інтересу до цього феномена зумовлене зміщенням фокусу досліджень від патології до вивчення ресурсів, якості життя та психологічного здоров'я. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя постає як багатовимірна конструкція, що формується під впливом як індивідуально-психологічних характеристик, так і особливостей соціальної взаємодії особистості.

Поняття *«суб'єктивного благополуччя»* виникло як окрема наукова категорія в другій половині XX століття, коли психологи звернули увагу на потребу систематично вивчати не лише об'єктивні показники, такі як доходи і здоров'я, але і внутрішню оцінку життя самою особистістю (Diener, 1985).

У ранніх наукових підходах феномен суб'єктивного благополуччя розглядався переважно як емоційний стан, який відображав переживання щастя та задоволеності життям (Argyle & Martin, 1991; Bradburn, 1969; Diener, 1984; Kahneman & Deaton, 2010; Lyubomirsky & Lepper, 1999; Seligman, 2006). Далі уявлення про благополуччя зазнали суттєвих змін: до його структури було включено також когнітивні, мотиваційно-ціннісні та поведінкові компоненти (Ryan & Deci, 2000; Ryff, 1989; Keyes, 2002; Waterman, 1993; White & Dolan, 2009). Саме інтеграція цих складових дозволила розглядати благополуччя як важливу передумову повноцінного функціонування психіки особистості.

Традиційно в психології виділяють два провідні підходи до осмислення природи та сенсовних характеристик благополуччя особистості, які сформувалися на основі відповідних філософських концепцій і визначили подальший розвиток наукових уявлень про це поняття:

- ✓ гедоністичний;
- ✓ евдемоністичний.

Гедоністичний підхід (від грец. *Hēdonē* - задоволення) трактує благополуччя як отримання задоволення та уникнення незадоволення. У межах цього підходу N. Bradburn (1969) розглядав психологічне благополуччя через баланс позитивних і негативних емоцій, ототожнюючи його зі щастям та загальною задоволеністю життям. Значний внесок у розвиток гедоністичного підходу зробив Е. Diener, який розглядав благополуччя як поєднання когнітивної оцінки задоволеності життям, наявності позитивних емоцій і мінімізації негативних переживань (рис. 1.1). Ним була розроблена шкала вимірювання задоволеності життям, яка стала одним із базових інструментів у дослідженнях суб'єктивного благополуччя (Diener, 2009).

Загалом у межах гедоністичного підходу благополуччя розглядається як індивідуальне ставлення особистості до себе та навколишнього світу через задоволення або незадоволення власних потреб, а також як здатність адаптуватися до соціальних умов з метою відновлення позитивного емоційного стану (Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Lucas et al., 2004; Nickerson et al., 2007).

На відміну від гедоністичного, **евдемоністичний підхід** (від грец. *eudaimonia* - щастя, блаженство) заснований на ідеях гуманістичної та позитивної психології і звертає більшу увагу на розвитку індивідуальності, самореалізації та становленні людини як особистості. У центрі цього підходу перебувають такі характеристики позитивного функціонування психіки, як особистісне зростання, смисложиттєві орієнтації, гуманістичні цінності та реалізація потенціалу особистості (Ryan, Huta, & Deci, 2008; Ryff & Singer, 1996; Keyes, 2002; Waterman, 1993).

У межах евдемоністичного підходу М. Seligman (2012) виокремлює три рівні якості життя:

- *приємне життя* - базується на переживанні позитивних емоцій;
- *гідне життя* - реалізація індивідуальних сильних сторін;
- *осмислене життя* - орієнтоване на служіння значущим цілям.

Вчений наголошує, що автентичне щастя досягається не шляхом накопичення ситуативних приємних переживань, а через реалізацію глибинних цінностей і особистісних чеснот (рис. 1.1).

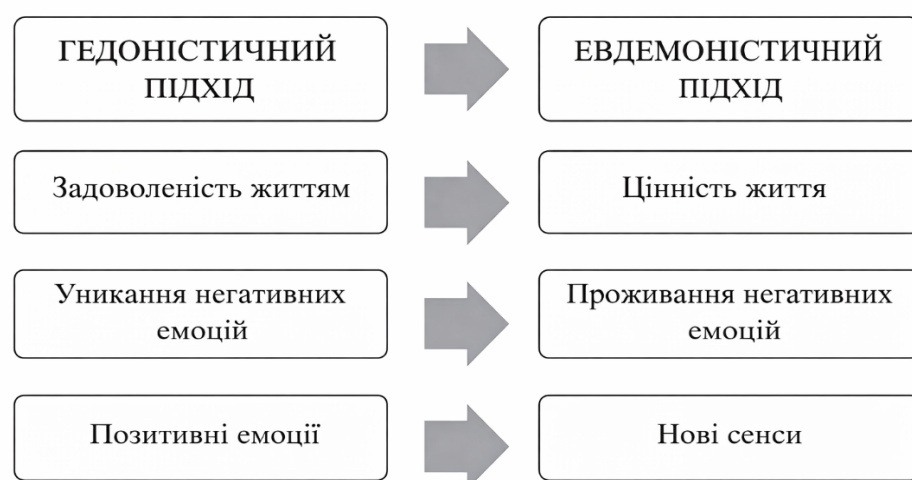


Рис. 1.1 Порівняння гедоністичного та евдемонічного підходу

Подібної позиції дотримується А. Waterman (1993), який вважає, що джерелом щастя є спрямованість особистості на реалізацію власних цінностей, що часто потребує зусиль і подолання труднощів.

Дослідження С. Ryff (1989) доповнюють ці уявлення, демонструючи, що психологічне благополуччя є складним феноменом позитивного функціонування, який включає в себе задоволеність життям, реалізацію творчого потенціалу та якість міжособистісних взаємин. Але не всі чинники, що підвищують задоволеність життям, автоматично сприяють психологічному благополуччю: життєві труднощі й навіть травматичний досвід можуть стати основою для особистісного зростання, глибшого усвідомлення життєвих цілей і встановлення більш гармонійних взаємин з оточенням (Ryff & Singer, 1996; Ryff & Keyes, 1995).

У концепції сприймання щастя D. Kahneman (2011) підкреслюється, що миттєві гедоністичні переживання позитивних або негативних емоцій поєднуються з евдемоністичною глобальною оцінкою задоволеності власним життям. Таким чином, суб'єктивне благополуччя постає як інтеграція емоційного досвіду «тут і тепер» та узагальненого осмислення життєвого шляху (Kahneman, 2011).

У свою чергу, С. Keyes (2002) зазначає, що суб'єктивне благополуччя, сформоване в межах гедоністичного підходу, насамперед пов'язане з переживанням щастя та загальною задоволеністю життям, тоді як психологічне благополуччя в евдемоністичній традиції зосереджується на екзистенційних аспектах буття, особистісному зростанні та розвитку індивідуального потенціалу (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

Водночас дослідники наголошують, що гедоністичний та евдемоністичний підходи не є взаємовиключними, а радше взаємодоповнюють одне одного, поглиблюючи розуміння феномену благополуччя.

Найбільш поширеним є підхід Е. Дінера, відповідно до якого суб'єктивне благополуччя визначається як поєднання когнітивної оцінки задоволеності життям та емоційного досвіду, представленого позитивними і негативними афектами (Diener, 1984; Diener et al., 1999). Саме така структура дозволяє розглядати благополуччя не лише як ситуативний емоційний стан, а як відносно стійку інтегративну характеристику ставлення особистості до власного життя.

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя пов'язаний із раціональною оцінкою людиною якості власного життя та ступеня задоволеності ним. На відміну від емоційних реакцій, які можуть змінюватися залежно від ситуації, когнітивна оцінка має більш узагальнений і рефлексивний характер. Вона формується на основі *порівняння реальних життєвих обставин із індивідуальними очікуваннями*, цінностями, потребами та життєвими цілями особистості (Shin & Johnson, 1978; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). У межах цього компоненту центральне місце займає категорія

задоволеності життям, яка відображає загальну оцінку людиною власного життєвого шляху та окремих сфер функціонування, зокрема міжособистісних стосунків, професійної реалізації, емоційного комфорту та соціального становища.

Дослідники підкреслюють, що задоволеність життям не є прямим відображенням об'єктивних умов існування, оскільки значною мірою залежить від суб'єктивної інтерпретації досвіду та індивідуальних стандартів оцінювання. Так, дві людини, перебуваючи в подібних життєвих умовах, можуть суттєво відрізнитися за рівнем суб'єктивного благополуччя через особливості самооцінки, рівень домагань, систему цінностей або характер соціальних порівнянь (Diener & Lucas, 1999; Kahneman & Deaton, 2010).

Афективний компонент суб'єктивного благополуччя охоплює емоційні переживання людини та співвідношення позитивного і негативного афекту в її повсякденному житті. Позитивний афект включає переживання радості, інтересу, задоволення, натхнення, емоційної залученості та внутрішнього піднесення, тоді як негативний афект пов'язаний із тривогою, пригніченістю, розчаруванням, емоційною напругою та іншими дистресовими переживаннями (Watson, Clark, & Tellegen, 1988).

Високий рівень суб'єктивного благополуччя, відповідно до гедоністичного підходу, характеризується переважанням позитивних емоцій над негативними та відносною емоційною стабільністю особистості.

Водночас позитивний і негативний афекти не розглядаються як два полюси одного континууму. Дослідження свідчать, що вони можуть функціонувати відносно незалежно один від одного: людина може одночасно переживати високий рівень позитивної емоційності та помірний рівень негативних переживань, особливо в ситуаціях інтенсивної особистісної активності чи значущих життєвих змін (Bradburn, 1969; Diener & Emmons, 1984). Такий підхід дозволяє більш точно аналізувати емоційний профіль особистості та психологічні чинники її благополуччя.

Сучасні моделі суб'єктивного благополуччя дедалі частіше акцентують увагу на необхідності інтеграції когнітивного та емоційного компонентів у межах єдиної системи психологічного функціонування. Зокрема, у моделі Д. Канемана суб'єктивне благополуччя розглядається як поєднання безпосереднього емоційного досвіду та глобальної оцінки власного життя, що дозволяє враховувати як ситуативні переживання, так і більш стабільні когнітивні уявлення людини про себе та власне життя (Kahneman & Riis, 2005).

Отже, враховуючи вище зазначені теорії і підходи до визначення поняття, у даному дослідженні суб'єктивне благополуччя визначається як багатовимірне утворення, що поєднує емоційні переживання, когнітивну оцінку власного життя та суб'єктивне відчуття психологічного, соціального й особистісного функціонування людини.

У межах філософського аналізу благополуччя розглядається як те, що має внутрішню цінність для конкретної людини і визначає якість та успішність її життя. На відміну від інструментальних благ (наприклад, матеріальних ресурсів або соціального статусу), які є лише засобами досягнення інших цілей, благополуччя трактується як кінцева цінність, що відображає ступінь реалізованості та осмисленості людського існування (Parfit, 1984; Griffin, 1986). Саме така постановка питання зумовила формування низки філософських теорій, спрямованих визначення сутності благополуччя.

Узагальнено теорії благополуччя поділяють на три основні групи:

- *гедоністичні теорії (hedonism)* пов'язують благополуччя з переважанням задоволення над болем, розглядаючи щастя як результат позитивного емоційного балансу: переважанням приємних переживань над неприємними (Sidgwick, 1907; Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999).

- *теорії задоволення бажань (desire fulfillment)* виходять з припущення, що життя людини є благополучним тією мірою, якою реалізуються її бажання та прагнення, незалежно від суб'єктивних емоційних станів, які супроводжують цей процес (Parfit, 1984).

• *теорії об'єктивного списку (objective list)* стверджують, що існує низка універсальних благ, таких як автономія, знання, здоров'я чи значущі міжособистісні стосунки, які сприяють підвищенню якості життя незалежно від індивідуальних оцінок або переживань (Griffin, 1986; Nussbaum, 2000; Sen, 1999).

У даному дослідженні для оцінки суб'єктивного благополуччя використовується модифікована шкала **BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)**, розроблена Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai та М. Kinderman і адаптована на українській вибірці Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер (Pontin et al., 2013; Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2022). Застосування саме цієї методики є доцільним у межах даного дослідження, оскільки вона ґрунтується на сучасному інтегративному підході до розуміння суб'єктивного благополуччя та дозволяє комплексно оцінити різні аспекти психологічного функціонування особистості. На відміну від методик, орієнтованих переважно на окремі емоційні стани або загальну задоволеність життям, BBC-SWB розглядає благополуччя як багатовимірний феномен, що включає психологічний, фізичний і соціально-реляційний компоненти.

Структура модифікованої шкали BBC-SWB представлена трьома основними субшкалами:

- *психологічне благополуччя (psychological well-being);*
- *фізичне здоров'я і благополуччя (physical health and well-being);*
- *благополуччя у міжособистісних стосунках (relationships well-being).*

Субшкала психологічного благополуччя спрямована на оцінку загального емоційного стану особистості, рівня внутрішньої гармонії, психологічної стійкості, задоволеності життям, відчуття контролю над власним життям та позитивного самосприйняття. У межах сучасних досліджень саме цей компонент найбільш тісно пов'язують із показниками самооцінки, тривожності, емоційної регуляції та загального психічного здоров'я особистості.

Субшкала фізичного здоров'я і благополуччя охоплює суб'єктивну оцінку людиною власного фізичного стану, рівня енергійності, життєвого тону,

втоми, соматичного комфорту та здатності підтримувати повсякденну активність.

Субшкала благополуччя у міжособистісних стосунках спрямована на оцінювання задоволеності людини якістю соціальних контактів, рівнем емоційної підтримки, близькості та довіри у взаєминах із значущими іншими.

Саме цей компонент є особливо релевантним для тематики даного дослідження, оскільки використання мобільних додатків для знайомств безпосередньо пов'язане зі сферою міжособистісної взаємодії, романтичної комунікації та формування близьких стосунків.

Важливою перевагою методики BBC-SWB є її орієнтація на комплексне оцінювання благополуччя. Методика дозволяє аналізувати не лише загальний рівень суб'єктивного благополуччя, але й окремі сфери, в яких можуть проявлятися психологічні труднощі або, навпаки, ресурси особистості.

Серед чинників, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя, важливе місце посідають *індивідуально-психологічні характеристики*, які визначають особливості емоційного реагування, самосприйняття та міжособистісної взаємодії людини. У межах даного дослідження основна увага приділяється самооцінці, особистісній тривожності та особливостям міжособистісної прив'язаності як ключовим психологічним предикторам суб'єктивного благополуччя.

Однією з провідних детермінант суб'єктивного благополуччя є **самооцінка**. Вона відображає уявлення особистості про власну цінність, значущість і здатність ефективно функціонувати у різних сферах життя. У сучасній психології самооцінка розглядається не лише як компонент самосвідомості, але і як важливий регулятор емоційного стану та психологічної адаптації особистості (Rosenberg, 1965; Orth & Robins, 2014). Дослідження свідчать, що висока самооцінка пов'язана з вищим рівнем задоволеності життям, емоційною стабільністю та нижчим рівнем психологічного дистресу (Diener & Diener, 1995; Lyubomirsky et al., 2006). Особи з позитивним самоставленням зазвичай легше підтримують міжособистісні контакти та

демонструють більш адаптивні способи інтерпретації життєвих подій. Натомість низька самооцінка часто супроводжується самокритичністю, чутливістю до відмови та залежністю від зовнішнього схвалення, що негативно позначається на суб'єктивному благополуччі (Leary & Baumeister, 2000). У контексті використання мобільних додатків для знайомств це набуває особливої актуальності, оскільки онлайн-взаємодія часто супроводжується соціальним порівнянням та оцінюванням з боку інших користувачів.

Важливою детермінантою суб'єктивного благополуччя виступає також **особистісна тривожність**, яка характеризує стійку схильність людини сприймати різні життєві ситуації як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним психоемоційним напруженням (Spielberger, 1983). Підвищений рівень тривожності асоціюється зі зниженням задоволеності життям, переважанням негативного афекту та емоційною нестабільністю (Headey, Kelley, & Wearing, 1993). Особи з високою тривожністю частіше демонструють невпевненість у міжособистісній взаємодії, страх відмови та схильність до негативної інтерпретації соціальних ситуацій. У цифровому середовищі це може проявлятися у підвищеній чутливості до ігнорування, залежності від зовнішнього підтвердження власної привабливості і цінності та емоційному виснаженні внаслідок постійної соціальної оцінки.

Значний вплив на суб'єктивне благополуччя мають і особливості міжособистісної прив'язаності. Теорія прив'язаності розглядає її як систему емоційних очікувань і поведінкових стратегій, що формуються у процесі близьких взаємин та визначають подальший характер соціальної взаємодії людини (Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1987). Дослідження свідчать, що надійний тип прив'язаності пов'язаний із вищим рівнем емоційної стабільності, задоволеністю стосунками та кращою психологічною адаптацією (Mikulincer & Shaver, 2007). Натомість тривожний і унікаючий типи прив'язаності асоціюються з труднощами у міжособистісній взаємодії, страхом відторгнення та нижчим рівнем психологічного благополуччя (Bartholomew & Horowitz, 1991). У контексті використання мобільних додатків для знайомств особливості

прив'язаності можуть впливати на характер романтичної комунікації, потребу в емоційній близькості та переживання невизначеності або відмови.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя є складним багатокомпонентним утворенням, яке формується під впливом низки індивідуально-психологічних детермінант, зокрема самооцінки, тривожності та особливостей міжособистісної взаємодії. Водночас характер і якість цієї взаємодії значною мірою визначаються умовами, у яких вона відбувається. У сучасному суспільстві такими умовами все частіше виступає цифрове середовище, зокрема мобільні додатки для знайомств, що зумовлює необхідність розгляду їх як специфічного контексту формування суб'єктивного благополуччя.

1.2 Мобільні додатки для знайомств як соціально-психологічний феномен сучасності

Розвиток цифрових технологій суттєво трансформував форми та способи міжособистісної взаємодії, що знайшло своє відображення у широкому поширенні мобільних додатків для знайомств. Ці платформи створюють новий формат соціальної взаємодії, який характеризується швидкістю встановлення контактів, алгоритмічністю відбору партнерів та переважанням візуальної комунікації. У цьому контексті мобільні додатки для знайомств можна розглядати як специфічне соціально-психологічне середовище, що формує особливі умови для виникнення та розвитку міжособистісних зв'язків.

Упродовж останнього десятиліття мобільні додатки для знайомств стали важливою частиною повсякденного соціального життя сучасної людини, істотно трансформували традиційні моделі встановлення міжособистісних і романтичних контактів. Їх поява та стрімке поширення обумовлені не лише технологічним прогресом, але і глибокими соціокультурними змінами, зокрема посилення процесів індивідуалізації, зростання мобільності населення, переосмисленням норм інтимності й партнерства. У соціально-психологічному вимірі мобільні додатки для знайомств постають як специфічні соціальні

простори, у яких формуються нові правила взаємодії, символічні коди та очікування щодо міжособистісних стосунків (Sumter et al., 2017; Timmermans & De Caluwé, 2017).

Варто зазначити, що цифрові знайомства як соціальна практика виникли задовго до появи смартфонів. Вже на початку XXI століття онлайн-платформи відігравали важливу роль у створенні міжособистісних і романтичних стосунків. За даними соціологічних досліджень, близько 20% гетеросексуальних пар у США, які познайомилися у 2009 році, вперше встановили контакт через інтернет (Rosenfeld & Thomas, 2012).

Подальший розвиток цієї сфери був безпосередньо пов'язаний із масовим поширенням смартфонів, що забезпечили постійний доступ до цифрових сервісів і створили умови для інтеграції онлайн-знайомств у повсякденне життя користувачів. На відміну від класичних сайтів знайомств, які передбачали цілеспрямоване відвідування та триваліший процес комунікації, мобільні додатки зробили знайомства швидкими, фрагментованими та ситуативними. Можливість використання геолокації дозволили поєднати онлайн-взаємодію з фізичним простором, запропонували користувачам потенційних партнерів, які перебувають у безпосередній територіальній близькості.

Завдяки цьому вже у 2014 році з-поміж близько 54 мільйонів неодружених американців більше 40 мільйонів хоча б раз користувалися сервісами онлайн-знайомств. Дані також свідчать про дещо вищу залученість чоловіків порівняно з жінками, а середні щорічні витрати користувачів на такі сервіси становлять кілька сотень доларів, що забезпечує мільярдні прибутки індустрії онлайн-дейтингу (Statistic Brain Research Institute, 2015).

Подальші хвилі досліджень свідчать про стрімке зростання ролі онлайн-просторів: за результатами масштабного національного обстеження 2017 року частка романтичних відносин, започаткованих онлайн, зросла і в окремих вибірках становила близько 39% (Rosenfeld et al., 2019). Дані опитувань також показують широку присутність онлайн-платформ у житті американців: за результатами опитування Pew Research Center (2022), близько 30% дорослих у

США заявляють, що коли-небудь користувалися сайтом або додатком для знайомств, і серед молоді до 30 років ця частка сягає приблизно 53% (Pew Research Center, 2023).

У Європі ринок також динамічно зростає: згідно з недавнім оглядом, кількість користувачів онлайн-сервісів знайомств у регіоні оцінюється десятками мільйонів (приблизно 77 млн користувачів згідно з ринковим аналізом 2024 року). Крім того, аналітика завантажень і доходів показує, що у Європі лідери сегмента (Tinder, Bumble, Badoo, Hinge тощо) постійно тримають високі позиції в рейтингах за кількістю завантажень та доходів у кварталних звітах (Sensor Tower, 2024).

Мобільні додатки для знайомств активно використовуються і в українському соціокультурному контексті. Згідно з оцінками *Statista*, у середині 2020-х років кількість користувачів онлайн знайомств в Україні становить кілька мільйонів осіб. За прогнозами у найближчі роки використання онлайн дейтинг-платформ серед українських користувачів перевищить 15% населення, що дозволяє розглядати мобільні додатки для знайомств як масове явище (Statista, 2025).

Дані незалежної платформи цифрової аналітики *Sensor Tower* підтверджують високу активність українських користувачів у мобільних застосунках для знайомств. За результатами моніторингу Android- та iOS-ринків, Tinder, Badoo та Bumble стабільно входять до переліку найбільш використовуваних дейтинг додатків в Україні, демонструючи сотні тисяч активних користувачів щомісяця (Sensor Tower, 2025).

Найбільш репрезентативним прикладом дейтинг застосунку є Tinder. Його ключовою особливістю є принцип мінімалістичної самопрезентації: профіль користувача зазвичай складається лише з кількох фотографій і короткого тексту, а створення облікового запису спрощене завдяки інтеграції з іншими соціальними мережами. Такий підхід суттєво знижує бар'єри входу та сприяє залученню широкого кола користувачів.

Центральним механізмом взаємодії в Tinder є *система «свайпів»* (swipe). Вона передбачає миттєве оцінювання профілів інших користувачів. Вибір здійснюється за допомогою простих жестів: вправо для позначення зацікавленості та вліво для відмови. Комунікація стає можливою лише за умови взаємного позитивного вибору, що призводить до *формування «метчу»* (match). З соціально-психологічної точки зору цей механізм знижує ризик прямого відторгнення та створює ілюзію симетричності інтересу, що відрізняє мобільні додатки від традиційних форм знайомств.

Така логіка взаємодії суттєво змінює характер міжособистісного відбору. Процес знайомства дедалі більше набуває рис швидкого скринінгу, у якому ключову роль відіграють візуальні характеристики та перше враження. Обмежений обсяг інформації в профілях і редукція зворотного зв'язку до факту «метчу» ускладнюють формування стабільних норм спілкування та взаємних очікувань між користувачами (Masden & Edwards, 2015). У результаті мобільні додатки для знайомств формують специфічну культуру взаємодії, у якій швидкість і кількість потенційних контактів часто переважають над глибиною комунікації.

Користувачі нерідко описують досвід взаємодії з Tinder як такий, що забезпечує швидке емоційне підкріплення й відчуття соціальної значущості, водночас підкреслюючи ризик формування звикання до самого процесу свайпінгу, незалежно від реального розвитку романтичних стосунків (Kent, 2015).

Отже, дейтинг застосунки можна розглядати як складні цифрові соціальні середовища, що поєднують технологічні інновації, культурні сценарії та індивідуальні стратегії взаємодії. Їх функціонування ґрунтується на принципах мобільності, геолокації, алгоритмізованого відбору та мінімалізму самопрезентації, які істотно відрізняють їх від попередніх форм онлайн-знайомств. Усвідомлення цих особливостей є необхідним теоретичним підґрунтям для подальшого аналізу психологічних аспектів і наслідків

використання мобільних додатків для знайомств у контексті сучасного соціального життя.

Поширення мобільних додатків для знайомств супроводжується як **позитивними, так і негативними психологічними наслідками.**

Серед позитивних аспектів дослідники насамперед виокремлюють розширення соціальних можливостей особистості: дейтінгові платформи дозволяють встановлювати контакти з людьми поза межами звичного соціального середовища, збільшують доступність міжособистісної взаємодії та можуть сприяти формуванню романтичних стосунків, дружніх контактів і соціальної підтримки (Ellison et al., 2006). Для окремих користувачів онлайн-знайомства створюють відчуття більшої свободи самопрезентації та контролю над процесом комунікації, що може позитивно впливати на суб'єктивне переживання соціальної компетентності.

Паралельно з цим низка досліджень вказує і на потенційно негативний вплив дейтингових платформ на психологічне благополуччя користувачів. Однією з найбільш поширених проблем є об'єктивація міжособистісної взаємодії, за якої людина починає сприйматися переважно через зовнішні характеристики та візуальну привабливість. Механізм швидкого оцінювання профілів за принципом «swipe culture» може формувати поверхневе ставлення до міжособистісних контактів та знижувати значущість емоційної близькості й глибокої комунікації (Turkle, 2011).

Ще одним важливим негативним аспектом може стати досвід повторюваної відмови та ігнорування - відсутність відповідей, невідповідність очікувань або короткочасність онлайн-комунікації можуть спричиняти переживання фрустрації, емоційного виснаження та зниження самооцінки.

Також постійне перебування у ситуації соціального оцінювання здатне посилювати тривожність, невпевненість у собі та залежність від зовнішнього схвалення, особливо у користувачів із підвищеною чутливістю до відторгнення (Shahnawaz & Rehman, 2020).

У сучасних дослідженнях увага приділяється і аналізу **мотивації використання** мобільних додатків для знайомств, оскільки саме мотиваційні установки користувачів значною мірою визначають характер їхньої онлайн-взаємодії та психологічні наслідки такого досвіду. \

Однією з найбільш поширених мотивацій є пошук романтичних стосунків і потенційного партнера для тривалих взаємин. Для багатьох користувачів дейтингові додатки виступають інструментом розширення можливостей знайомства, особливо в умовах обмеженого соціального кола або дефіциту часу для офлайн-комунікації (Sumter, Vandenberg, & Ligtenberg, 2017).

Водночас використання мобільних додатків для знайомств не завжди орієнтоване виключно на побудову стабільних романтичних стосунків. Дослідники виокремлюють також мотивацію розваги та проведення дозвілля, коли процес перегляду профілів і комунікації сприймається як форма цифрової активності або спосіб зменшення нудьги (Orosz et al., 2018). У таких випадках сама взаємодія в додатку може приносити короточасне емоційне задоволення незалежно від реального розвитку стосунків.

Окрему групу мотивів становлять потреби у соціальній взаємодії та підтриманні відчуття залученості. Дейтингові платформи можуть виступати способом подолання самотності, отримання емоційного контакту або підтвердження власної соціальної значущості.

У цифровому середовищі комунікація часто сприймається як більш безпечна та контрольована порівняно з безпосередньою офлайн-взаємодією, що може підвищувати її привабливість для осіб із високою соціальною тривожністю або труднощами міжособистісного спілкування (Valkenburg & Peter, 2007).

Важливою мотивацією використання мобільних додатків для знайомств є також самоствердження та потреба у зовнішньому підтвердженні власної привабливості. Отримання «метчів», повідомлень або позитивних реакцій від інших користувачів може тимчасово підвищувати самооцінку та створювати відчуття соціального схвалення. У зв'язку з цим деякі дослідники розглядають

дейтингові додатки як простір постійного соціального порівняння та оцінювання, де зовнішня привабливість і успішність комунікації набувають особливої психологічної значущості (Timmermans & Courtois, 2018).

Отже, мобільні додатки для знайомств виступають не лише інструментом комунікації, а й специфічним середовищем соціальної взаємодії, яке має власні структурні та психологічні особливості. Характеристики цього середовища можуть як розширювати можливості для встановлення міжособистісних контактів, так і створювати умови для виникнення певних психологічних труднощів. Це зумовлює необхідність більш детального аналізу психологічних особливостей та наслідків використання мобільних додатків для знайомств для особистості.

1.3 Психологічні особливості та наслідки використання мобільних додатків для знайомств

Використання мобільних додатків для знайомств має багатовимірний вплив на психоемоційну сферу особистості, що проявляється у зміні характеру самосприйняття, емоційних реакцій та міжособистісної поведінки. Особливості цифрової взаємодії, зокрема швидкість комунікації, повторюваність сценаріїв знайомства та залежність від зовнішньої оцінки, можуть посилювати значущість індивідуально-психологічних характеристик користувачів. У зв'язку з цим актуальним є аналіз тих психологічних чинників, які визначають характер переживання досвіду використання дейтингових платформ.

Одним із найбільш досліджуваних психологічних аспектів використання мобільних додатків для знайомств є їхній **вплив на самооцінку особистості**.

У цифровому середовищі процес самопрезентації значною мірою ґрунтується на візуальному образі користувача, а система взаємодії передбачає постійне соціальне оцінювання через «лайки», «метчі» та комунікативну активність інших людей. У зв'язку з цим зовнішнє схвалення починає виконувати функцію своєрідного соціального підкріплення, яке може

тимчасово підвищувати відчуття власної привабливості та значущості (Timmermans & Courtois, 2018). Для частини користувачів позитивний досвід онлайн-взаємодії сприяє підвищенню впевненості у собі, розширенню соціальної активності та зниження страху міжособистісного контакту.

Результати сучасних досліджень свідчать про неоднозначний характер такого впливу - постійне перебування у ситуації соціального порівняння може формувати залежність самооцінки від зовнішньої оцінки та кількості позитивних реакцій з боку інших користувачів (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006). У разі недостатньої кількості «метчів», ігнорування повідомлень або повторюваного досвіду відмови користувачі можуть переживати зниження самооцінки, невпевненість у власній привабливості та посилення самокритичності. Особливо вразливими у цьому контексті є особи з початково нестабільною або заниженою самооцінкою, для яких онлайн-схвалення стає важливим джерелом підтвердження власної цінності.

Крім того, специфіка дейтингових платформ сприяє посиленню об'єктивації зовнішності та орієнтації на соціально схвалювані стандарти привабливості. Постійне оцінювання профілів інших користувачів, власна включеність і періодичне порівняння себе із зовнішністю інших користувачів може підвищувати незадоволеність власною зовнішністю та формувати викривлене сприйняття себе через призму конкурентного середовища онлайн-знайомств (Strubel & Petrie, 2017). У результаті самооцінка користувачів може ставати більш нестабільною та залежною від ситуативного успіху цифрової комунікації.

Важливим психологічним наслідком використання мобільних додатків для знайомств є також вплив на **рівень тривожності**. Особливості онлайн-комунікації, пов'язані з невизначеністю міжособистісної взаємодії, ризиком відторгнення та постійною соціальною оцінкою, можуть виступати джерелом емоційного напруження, соціальної тривоги та сорому (Shahnawaz & Rehman, 2020).

Для осіб із високим рівнем особистісної тривожності цифрове середовище знайомств може одночасно виступати як ресурсом, так і фактором ризику.

З одного боку, онлайн-комунікація забезпечує більший контроль над самопрезентацією та дозволяє уникати безпосереднього емоційного контакту, що може знижувати рівень ситуативної соціальної тривоги. З іншого боку, відсутність чітких невербальних сигналів, непередбачуваність комунікації та нестабільність контактів можуть посилювати переживання невизначеності та емоційної напруги (Valkenburg & Peter, 2007). У результаті користувачі можуть демонструвати підвищену залежність від цифрової взаємодії, схильність до постійної перевірки повідомлень та емоційну чутливість до онлайн-ігнорування.

Окремого значення у контексті використання мобільних додатків для знайомств набувають **особливості міжособистісної прив'язаності**, оскільки саме вони значною мірою визначають стиль романтичної комунікації та емоційної взаємодії користувачів.

Відповідно до теорії прив'язаності Дж. Боулбі та її подальшого розвитку у працях С. Hazan і Р. Shaver, сформовані моделі прив'язаності впливають на очікування людини щодо близькості, довіри та стабільності міжособистісних стосунків (Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1987).

Особи з **надійним типом прив'язаності** зазвичай демонструють більш стабільну самооцінку, відкритість до комунікації та здатність формувати емоційно близькі взаємини як в офлайн-, так і в онлайн-середовищі. Вони менш залежні від зовнішнього підтвердження власної значущості та більш адаптивно реагують на труднощі міжособистісної взаємодії.

Натомість **тривожний тип прив'язаності** часто проявляється у підвищеній потребі в емоційному підтвердженні, страху відторгнення та високій чутливості до нестабільності комунікації. У контексті онлайн-знайомств це може виражатися у надмірній емоційній залученості, постійному очікуванні відповіді, переживанні фрустрації через відсутність уваги або швидкому формуванні емоційної залежності від цифрового контакту

(Mikulincer & Shaver, 2007). Для таких користувачів дейтингові додатки можуть ставати джерелом як короткочасного емоційного підкріплення, так і значного психологічного виснаження.

Унікаючий тип прив'язаності, навпаки, характеризується прагненням зберігати емоційну дистанцію та уникати надмірної близькості у взаєминах. Особи з таким типом прив'язаності можуть частіше використовувати мобільні додатки для знайомств для поверхневої комунікації, короткочасних контактів або підтримання контролю над рівнем емоційної залученості. Онлайн-формат взаємодії може виявлятися для них психологічно комфортнішим, оскільки дозволяє підтримувати дистанцію та уникати глибокої емоційної прив'язаності.

Окремої уваги в сучасних дослідженнях цифрової комунікації набуває феномен **психологічного виснаження** від використання мобільних додатків для знайомств, який останніми роками дедалі частіше розглядається як специфічний наслідок інтенсивної та повторюваної онлайн-взаємодії. У науковій літературі для позначення цього явища використовується поняття **«dating app fatigue»** або **«swiping fatigue»**, що описує стан емоційного виснаження, зниження мотивації до подальшого пошуку партнера, фрустрації та втрати інтересу до процесу онлайн-знайомств (Orosz et al., 2018; Bonilla-Zorita, Griffiths, & Kuss, 2021).

У межах даного дослідження феномен виснаження від використання мобільних додатків для знайомств розглядається як окрема психологічна змінна, що відображає рівень емоційної втоми, фрустрації та знецінення процесу онлайн-знайомств.

Для її оцінки використовується **авторська шкала**, спрямована на виявлення таких проявів, як:

- емоційне спустошення після використання додатків,
- сприйняття знайомств як поверхневих і механічних,
- незадоволеність результатами онлайн-комунікації,
- періодичне припинення використання платформ через втому від них.

Включення цієї змінної у модель дослідження дозволяє більш комплексно проаналізувати психологічні наслідки використання мобільних додатків для знайомств та їхній зв'язок із суб'єктивним благополуччям особистості.

Особливості функціонування мобільних додатків для знайомств створюють умови для постійного включення користувача у процес соціального оцінювання та повторюваної міжособистісної взаємодії. Необхідність регулярно переглядати велику кількість профілів, підтримувати численні короточасні комунікації, адаптувати власну самопрезентацію та переживати ситуації ігнорування або відмови може формувати стійке психоемоційне напруження (Thomas, 2022).

На відміну від традиційних форм знайомства, де міжособистісна взаємодія зазвичай розгортається поступово, дейтингові додатки характеризуються високою швидкістю комунікації, великою кількістю потенційних контактів та частою фрагментарністю спілкування. У результаті процес знайомства може починати сприйматися як рутинний, механічний і емоційно виснажливий.

Також чинником виснаження є невідповідність між очікуваннями користувача та реальними результатами використання дейтингових платформ: багато користувачів розпочинають використання додатків із мотивацією пошуку близьких стосунків, емоційного контакту або підтримки, однак повторюваний досвід поверхневої комунікації, нестабільності взаємодії чи короткотривалих контактів може поступово призводити до розчарування та зниження емоційної залученості.

У цьому контексті психологічне виснаження проявляється не лише як емоційна втома, але і як знецінення самого процесу знайомства та зниження суб'єктивної значущості міжособистісної взаємодії.

Важливим чинником, пов'язаним із формуванням виснаження, виступає **інтенсивність використання мобільних додатків для знайомств**. Помірне використання дейтингових платформ може сприяти розширенню соціальних можливостей, підвищенню ймовірності встановлення нових контактів та задоволенню потреби у спілкуванні.

Надмірна інтенсивність використання може супроводжуватися формуванням емоційного перенавантаження і навіть залежності від цифрової взаємодії.. Дослідники зазначають, що надмірне використання дейтингових платформ нерідко асоціюється зі зниженням задоволеності комунікацією, зростанням тривожності та формуванням відчуття «емоційного вигорання» від онлайн-знайомств (Bonilla-Zorita et al., 2021).

Особливо важливим є те, що психологічне виснаження може впливати не лише на ставлення до мобільних додатків для знайомств, але і на загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Хронічне переживання емоційної втоми, розчарування та фрустрації у сфері міжособистісної взаємодії може супроводжуватися зниженням позитивного афекту, підвищенням негативних емоцій та зменшенням задоволеності соціальними контактами. Крім того, повторюваний досвід невизначеності, відмови або відсутності бажаного результату може негативно впливати на самооцінку та посилювати емоційну нестабільність користувачів.

Таким чином, використання мобільних додатків для знайомств пов'язане з низкою психологічних наслідків, які проявляються у змінах рівня самооцінки, тривожності, особливостей міжособистісної прив'язаності, а також у формуванні емоційного виснаження від цифрової взаємодії. Зазначені характеристики можуть виступати важливими чинниками, пов'язаними із суб'єктивним благополуччям особистості. Це дозволяє розглядати їх як потенційні предиктори, що потребують системного аналізу в межах цілісної теоретичної моделі дослідження.

1.4 Теоретична модель дослідження психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств

Узагальнення теоретичних положень щодо структури суб'єктивного благополуччя, його психологічних детермінант та особливостей

функціонування мобільних додатків для знайомств як специфічного середовища взаємодії дозволяє сформулювати цілісне бачення досліджуваної проблеми. З урахуванням проаналізованих підходів доцільним є побудова теоретичної моделі, яка відображає взаємозв'язок між індивідуально-психологічними характеристиками особистості, особливостями використання дейтингових платформ та рівнем її суб'єктивного благополуччя.

Теоретична модель дослідження ґрунтується на припущенні про те, що суб'єктивне благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств формується під впливом індивідуально-психологічних характеристик особистості, а також специфічний вплив на нього мають особливості цифрової взаємодії у додатках для знайомств. У межах моделі суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегративний показник психологічного функціонування особистості, який відображає загальну задоволеність життям, емоційний комфорт, позитивне самосприйняття та суб'єктивну оцінку якості власного життя. Для його оцінювання використовується модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB.

У структурі моделі центральне місце займають індивідуально-психологічні предиктори суб'єктивного благополуччя: самооцінка, особистісна тривожність та характеристики міжособистісної прив'язаності: тривожність прив'язаності та уникнення близькості (табл. 1.1).

Табл. 1.1

Теоретична модель дослідження

Компонент моделі	Змінні	Передбачуваний зв'язок із суб'єктивним благополуччям
Залежна змінна	Суб'єктивне благополуччя (BBC-SWB)	Інтегральний показник психологічного благополуччя
Психологічні предиктори	Самооцінка	Позитивний зв'язок

	Особистісна тривожність	Негативний зв'язок
	Тривожність прив'язаності	Негативний зв'язок
	Уникнення близькості	Негативний зв'язок
Контекстні змінні	Інтенсивність використання додатків	Подвійний / неоднозначний вплив
	Виснаження від використання додатків	Негативний зв'язок
Додатковий аналіз	Гендерні відмінності	Порівняння показників між групами

Самооцінка розглядається як один із базових психологічних ресурсів особистості, що визначає характер самосприйняття, впевненість у міжособистісній взаємодії та стійкість до зовнішнього оцінювання. Передбачається, що вищий рівень самооцінки пов'язаний із більш позитивною оцінкою власного життя, нижчим рівнем емоційної вразливості та, відповідно, вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. У контексті використання мобільних додатків для знайомств самооцінка також може впливати на особливості самопрезентації, переживання відмови та залежність від зовнішнього схвалення.

Особистісна тривожність у межах моделі розглядається як стабільна схильність особистості до переживання напруження, невизначеності та очікування негативних подій. Високий рівень тривожності може знижувати рівень суб'єктивного благополуччя через посилення негативного афекту, емоційної нестабільності та схильності до негативної інтерпретації міжособистісного досвіду. У цифровому середовищі така тривожність може додатково посилюватися через нестабільність онлайн-комунікації, ситуації ігнорування та соціального порівняння.

Важливими предикторами у структурі моделі виступають також характеристики міжособистісної прив'язаності — *уникнення близькості та тривожність прив'язаності*.

Передбачається, що особи з високим рівнем тривожності прив'язаності характеризуються підвищеною потребою у підтвердженні значущості стосунків, страхом відмови та емоційною залежністю від партнера, тоді як високий рівень уникнення близькості пов'язаний із труднощами емоційної відкритості, дистанціюванням та уникненням глибокої емоційної взаємодії. Очікуємо, що обидва показники можуть негативно впливати на якість міжособистісної взаємодії та, відповідно, на рівень суб'єктивного благополуччя користувачів дейтингових платформ.

Окрім індивідуально-психологічних предикторів, модель включає контекстні змінні, пов'язані безпосередньо з особливостями використання мобільних додатків для знайомств: інтенсивність використання та психологічне виснаження від використання додатків.

Інтенсивність використання розглядається як поведінкова характеристика, що відображає ступінь залученості користувача у цифрову взаємодію. Її вплив на суб'єктивне благополуччя має подвійний характер: помірне залученість може сприяти розширенню соціальних можливостей та підвищенню відчуття соціальної включеності, тоді як надмірне використання може супроводжуватися емоційним перенавантаженням, залежністю від зовнішньої оцінки та зростанням психологічного напруження.

Для визначення інтенсивності використання ми використовуємо питання частоти використання додатків і тривалості одного сеансу.

Особливе місце у моделі займає психологічне *виснаження від використання* мобільних додатків для знайомств, яке розглядається як окрема контекстна змінна та один із потенційних факторів зниження суб'єктивного благополуччя. Виснаження проявляється у переживанні емоційної втоми після використання додатків, сприйнятті знайомств як поверхневих і механічних, незадоволеності результатами онлайн-комунікації та періодичному бажанні

припинити використання платформ через втому від них. Передбачається, що високий рівень виснаження пов'язаний зі зниженням позитивного афекту, емоційної залученості та загальної задоволеності життям.

Додатковим напрямом аналізу у межах моделі виступає **дослідження гендерних відмінностей**. Передбачається, що чоловіки та жінки можуть відрізнятися за рівнем суб'єктивного благополуччя, самооцінки, особистісної тривожності, характеристик прив'язаності, а також особливостями переживання досвіду використання мобільних додатків для знайомств.

Такі відмінності можуть бути зумовлені як психологічними особливостями емоційного реагування та міжособистісної взаємодії, так і соціокультурними очікуваннями щодо романтичних стосунків, самопрезентації та поведінки у цифровому середовищі.

У сучасних дослідженнях зазначається, що жінки частіше демонструють вищий рівень емоційної залученості у міжособистісну взаємодію, більшу чутливість до соціального оцінювання та вищі показники тривожної прив'язаності, тоді як чоловіки можуть частіше виявляти тенденцію до уникнення емоційної близькості та меншої емоційної відкритості у стосунках (Del Giudice, 2011; Schmitt et al., 2003).

У межах даного дослідження передбачається, що не лише середні показники досліджуваних змінних можуть відрізнятися залежно від статі, але й сила та характер взаємозв'язків між психологічними предикторами і суб'єктивним благополуччям можуть бути різними у чоловіків та жінок. Зокрема, очікується, що для жінок більш значущими факторами суб'єктивного благополуччя можуть виступати особистісна тривожність, тривожність прив'язаності та емоційне виснаження від використання додатків, тоді як для чоловіків більш вагомими можуть бути показники самооцінки та уникнення близькості. Аналіз гендерних відмінностей дозволить більш диференційовано інтерпретувати виявлені закономірності та уточнити специфіку психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя у різних груп користувачів мобільних додатків для знайомств.

Отже, запропонована теоретична модель дозволяє системно представити взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям як залежною змінною та індивідуально-психологічними і поведінковими чинниками, що розглядаються як його предиктори. Вона визначає логіку побудови емпіричного дослідження, обґрунтовує вибір психодіагностичного інструментарію та формулювання дослідницьких питань, що зумовлює перехід до організації та методів емпіричного вивчення зазначеної проблеми.

Висновки до розділу I

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз суб'єктивного благополуччя особистості та психологічних чинників його формування в умовах сучасної цифрової взаємодії.

У роботі суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегративний показник психологічного благополуччя особистості, що включає когнітивні, емоційні та функціональні аспекти психічного функціонування. Визначено, що структура суб'єктивного благополуччя включає когнітивний компонент, пов'язаний із задоволеністю життям, та афективний компонент, який охоплює позитивні й негативні емоційні переживання.

Встановлено, що суб'єктивне благополуччя формується під впливом низки індивідуально-психологічних детермінант, серед яких особливе значення мають самооцінка, особистісна тривожність та особливості міжособистісної прив'язаності. Високий рівень самооцінки пов'язаний із більш позитивним самосприйняттям та вищою задоволеністю життям, тоді як підвищена особистісна тривожність асоціюється з негативним афектом, емоційною вразливістю та зниженням психологічного благополуччя.

Показано, що в умовах цифровізації соціального простору важливим контекстом формування суб'єктивного благополуччя виступають мобільні додатки для знайомств, які створюють специфічне середовище міжособистісної взаємодії. Їх використання характеризується високою швидкістю комунікації,

значною кількістю короткотривалих контактів, необхідністю постійної самопрезентації та залежністю від соціального оцінювання.

Аналіз сучасних досліджень засвідчив, що використання мобільних додатків для знайомств має як позитивні, так і негативні психологічні наслідки. З одного боку, вони розширюють соціальні можливості особистості, полегшують встановлення нових контактів та можуть сприяти підвищенню соціальної залученості і включеності. З іншого боку, використання дейтингових платформ може супроводжуватися поверхневістю взаємодії, об'єктивацією партнерів, посиленням соціального порівняння, переживанням відмови та емоційною нестабільністю.

Особливу увагу приділено феномену «виснаження від використання додатків», який часто проявляється через переживання емоційної втоми, спустошення, незадоволеності результатами онлайн-комунікації, сприйнятті знайомств як поверхневих, а також періодичному бажанні припинити використання дейтингових платформ через втому від них.

Узагальнення теоретичних підходів дозволило визначити, що індивідуально-психологічні характеристики особистості (самооцінка, тривожність, особливості прив'язаності) та поведінкові особливості використання мобільних додатків для знайомств (інтенсивність використання, мета використання, суб'єктивна успішність, рівень виснаження) можуть розглядатися як чинники, пов'язані із суб'єктивним благополуччям користувачів. При цьому передбачається, що сила та характер впливу окремих психологічних предикторів можуть відрізнятися залежно від статі користувачів.

На основі проведеного теоретичного аналізу обґрунтовано теоретичну модель дослідження, у межах якої суб'єктивне благополуччя розглядається як залежна змінна, а індивідуально-психологічні та поведінкові характеристики — як її потенційні предиктори. Запропонована модель визначає логіку емпіричного дослідження, зумовлює вибір психодіагностичного інструментарію та формулювання дослідницьких питань.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Дизайн і організація дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення індивідуально-психологічних і поведінкових предикторів суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств

За характером дослідження є кількісним, неекспериментальним, кореляційним дослідженням із елементами порівняльного та регресійного аналізу. Дослідження реалізоване у межах крос-секційного (cross-sectional) дизайну, який передбачає одноразовий збір емпіричних даних у вибірці респондентів із подальшим статистичним аналізом отриманих результатів. Такий підхід дозволяє дослідити структуру взаємозв'язків між психологічними характеристиками особистості, поведінковими особливостями використання дейтингових платформ та показниками суб'єктивного благополуччя без втручання у природний перебіг досліджуваних процесів.

У дослідженні суб'єктивне благополуччя розглядається як залежна змінна, тоді як самооцінка, особистісна тривожність, уникнення близькості, тривожність прив'язаності, інтенсивність використання мобільних додатків для знайомств, мета їх використання, суб'єктивна успішність взаємодії та рівень виснаження від використання додатків виступають як потенційні предиктори.

Окремий напрям аналізу пов'язаний із дослідженням гендерних відмінностей у рівні досліджуваних психологічних показників і силі їх впливу на залежну змінну, бо очікується наявність статистично значущої різниці між двома групами.

Такий підхід дозволяє комплексно дослідити як індивідуально-психологічні характеристики особистості, так і особливості її взаємодії з цифровим середовищем.

Емпіричне дослідження складалося з таких етапів:

1. Опрацювання теоретичного матеріалу і визначення ключових психологічних конструктів для аналізу.

2. Розробка авторської анкети, спрямованої на вивчення особливостей використання мобільних додатків для знайомств (тривалості користування, частоти взаємодії з додатками, мотивації використання, оцінка своїх успіхів, емоційне виснаження від використання додатків для знайомств).

3. Вибір і обґрунтування психодіагностичних методик для отримання валідних та надійних емпіричних даних щодо досліджуваних психологічних показників (перевірка наявності адаптації українською мовою і офіційної публікації психометричних показників для кожної методики).

4. Формування структури онлайн-опитування та створення Google-форми, яка включала інформаційний блок з описом мети дослідження, етичних умов участі, соціально-демографічну анкету, авторську анкету (додаток А) та стандартизовані психодіагностичні методики.

5. Проведення онлайн-опитування, поширення анкети через соціальні мережі та тематичні спільноти, збір емпіричних даних і перевірка відповідей на повноту та коректність.

6. Статистична обробка та аналіз отриманих даних, здійснені з використанням програмного забезпечення jamovi 2.6.44. Аналіз даних включав розрахунок описової статистики, перевірку внутрішньої узгодженості шкал за допомогою коефіцієнта Альфа-Кронбаха, кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними, порівняльний аналіз гендерних відмінностей за допомогою t-критерію Стюдента, а також регресійний аналіз для визначення статистично значущих предикторів суб'єктивного благополуччя.

7. Психологічна інтерпретація отриманих результатів, розробка практичних рекомендацій щодо оптимізації використання мобільних додатків для знайомств.

Важливою умовою організації дослідження було дотримання етичних принципів проведення психологічних досліджень. Участь респондентів у дослідженні була повністю *добровільною*, а кожен учасник мав можливість у

будь-який момент припинити проходження опитування без пояснення причин. Перед початком анкетування респондентам надавалася інформація щодо мети дослідження, загальних умов участі та принципів обробки отриманих даних.

Дослідження проводилося на умовах *анонімності та конфіденційності*. У процесі збору даних не фіксувалися персональні дані, які дозволяли б ідентифікувати особу, а отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді і виключно для наукових цілей. Такий підхід сприяв підвищенню психологічної безпеки учасників, зниженню ймовірності соціально бажаних відповідей та забезпечував більш щире й достовірне відображення особистого досвіду використання мобільних додатків для знайомств.

Отже, обраний дизайн дослідження забезпечує можливість аналізу рівня суб'єктивного благополуччя, виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними та визначення їх як потенційних предикторів. Реалізація поставлених завдань потребує чіткого визначення характеристик вибірки, що зумовлює необхідність її детального опису.

2.2 Характеристика вибірки дослідження

Вибірку дослідження склали 101 особа. За статевою ознакою вибірка розподілилась наступним чином (рис. 2.1.): більшість респондентів — жінки (61 особа, 60,4%), чоловіки склали 39,6% вибірки (40 осіб).

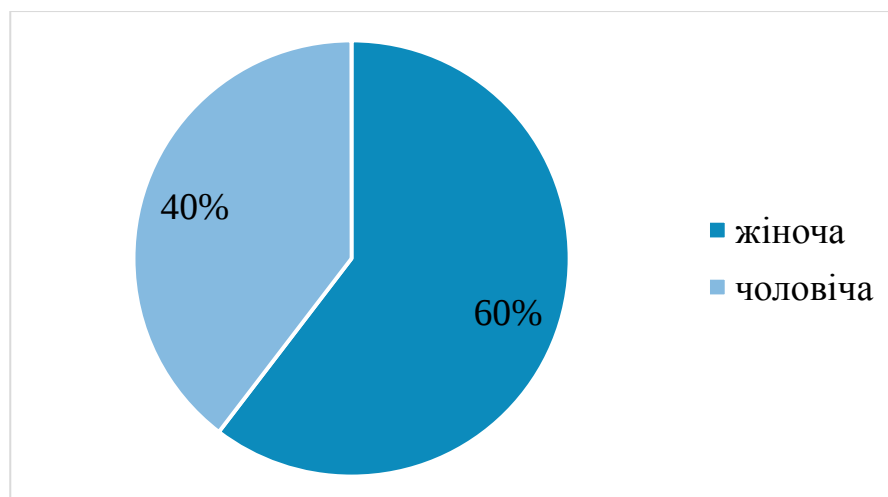


Рис.2.1. Розподіл респондентів за статтю

За віковим складом (рис. 2.2.) найбільш представленою є група осіб віком 26–35 років — 59 респондентів (58,4%), що відображає найактивнішу аудиторію користувачів додатків для знайомств. Групу молоді віком 18–25 років представляли 12 осіб (11,9%), респонденти старше 36 років склали 30 осіб (29,7%).

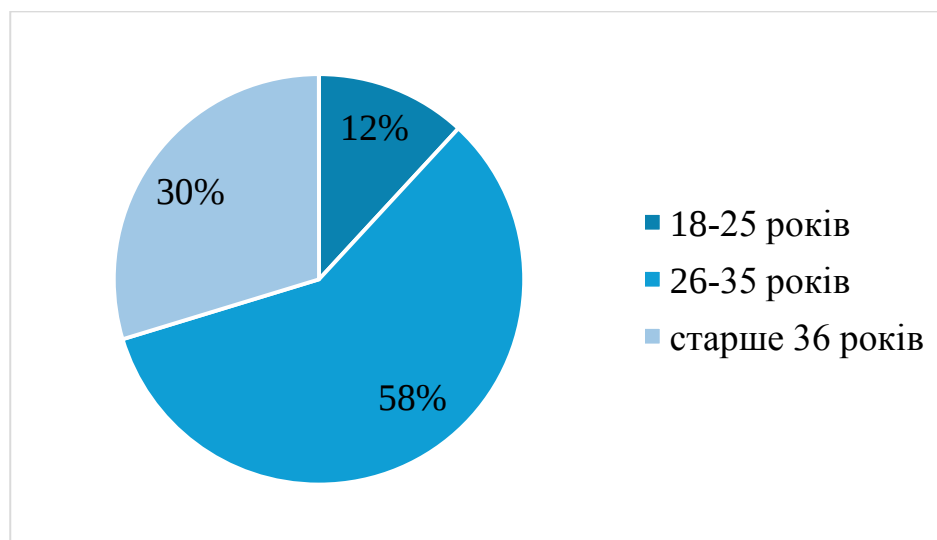


Рис.2.2. Розподіл респондентів за віком

За характером актуальних романтичних стосунків вибірка виявилась доволі неоднорідною, що відображає різноманітність життєвих ситуацій користувачів дейтингових додатків (рис. 2.3).

Найбільшу групу склали респонденти, які перебувають в активному пошуку тривалих стосунків — 19 осіб (18,8%). Другою за чисельністю є група тих, хто не перебуває в пошуку партнера — 17 осіб (16,8%). По 15 осіб (14,9%) перебувають у цивільному шлюбі, 14 осіб (13,9%) зустрічаються, але не живуть разом. Решту вибірки склали: респонденти, які ходять на побачення без намірів будувати тривалі стосунки (10 осіб, 9,9%), перебувають в офіційному шлюбі (10 осіб, 9,9%), мають декількох партнерів одночасно (9 осіб, 8,9%) та підтримують стосунки на відстані (7 осіб, 6,9%).

Така розмаїтість статусів свідчить про те, що мобільні додатки для знайомств використовуються людьми з різним партнерським досвідом і різними цілями, не лише тими, хто перебуває в активному пошуку. Серед тих, хто перебуває в шлюбі, респонденти вказували, що мають відкриті стосунки.

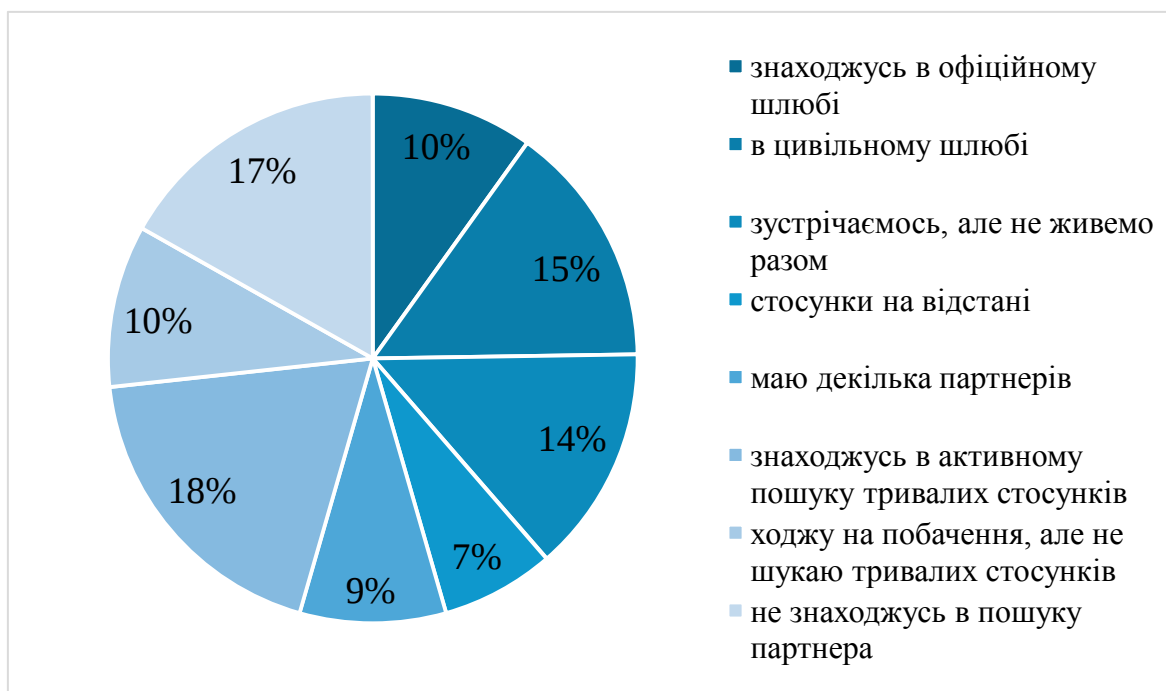


Рис.2.3. Розподіл респондентів за типом романтичних стосунків

Щодо уявлень про розподіл ролей у стосунках (рис. 2.4), більшість респондентів дотримується гнучких поглядів: 59 осіб (58,4%) вважають, що ролі й обов'язки мають залежати від конкретної ситуації. Майже третина — 30 осіб (29,7%) — дотримується традиційної позиції, згідно з якою головну роль у забезпеченні родини має відігравати чоловік. Рівний розподіл відповідальності (50 на 50) підтримують 11 осіб (10,9%). Частка тих, хто вважає, що головну роль у забезпеченні має відігравати жінка, є мінімальною — 1 особа (1,0%).

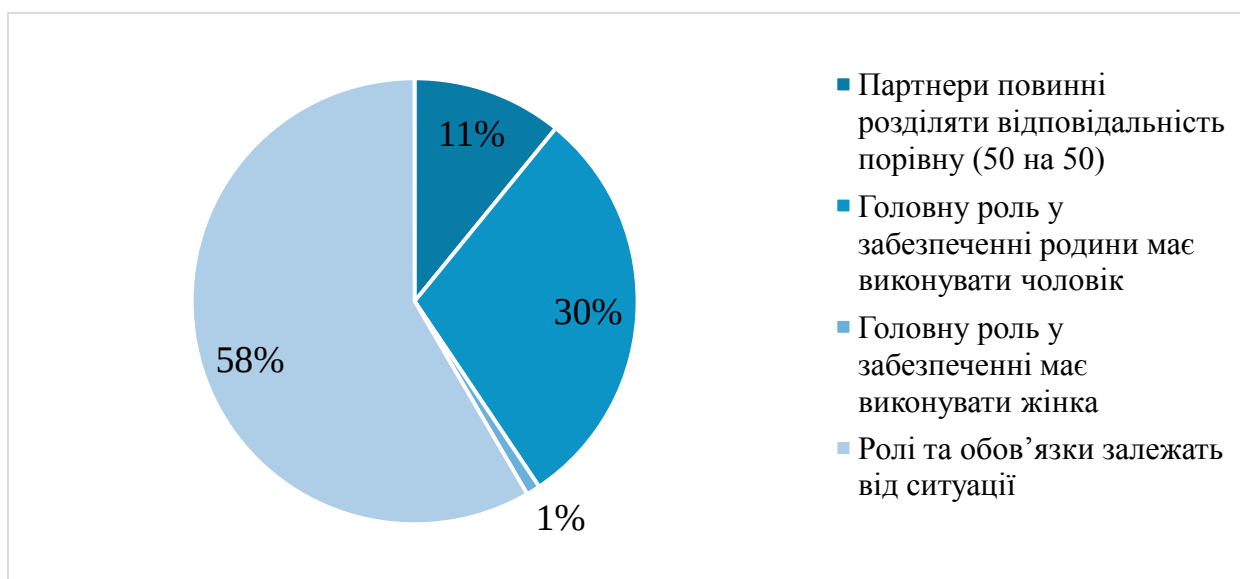


Рис.2.4. Розподіл респондентів щодо ролі у стосунках

За самооцінкою фінансового становища (рис. 2.5), переважна більшість респондентів характеризує свій матеріальний стан як середній або вищий за середній. Найбільшу групу склали особи, у яких вистачає коштів на дозвілля з можливістю заощаджувати — 35 осіб (34,7%), та ті, у кого достатньо коштів для покриття потреб і додаткових витрат — 32 особи (31,7%). Можливість задовольняти всі потреби й здійснювати великі покупки мають 17 осіб (16,8%). Загалом вибірка є відносно фінансово благополучною, що важливо враховувати при інтерпретації результатів дослідження.

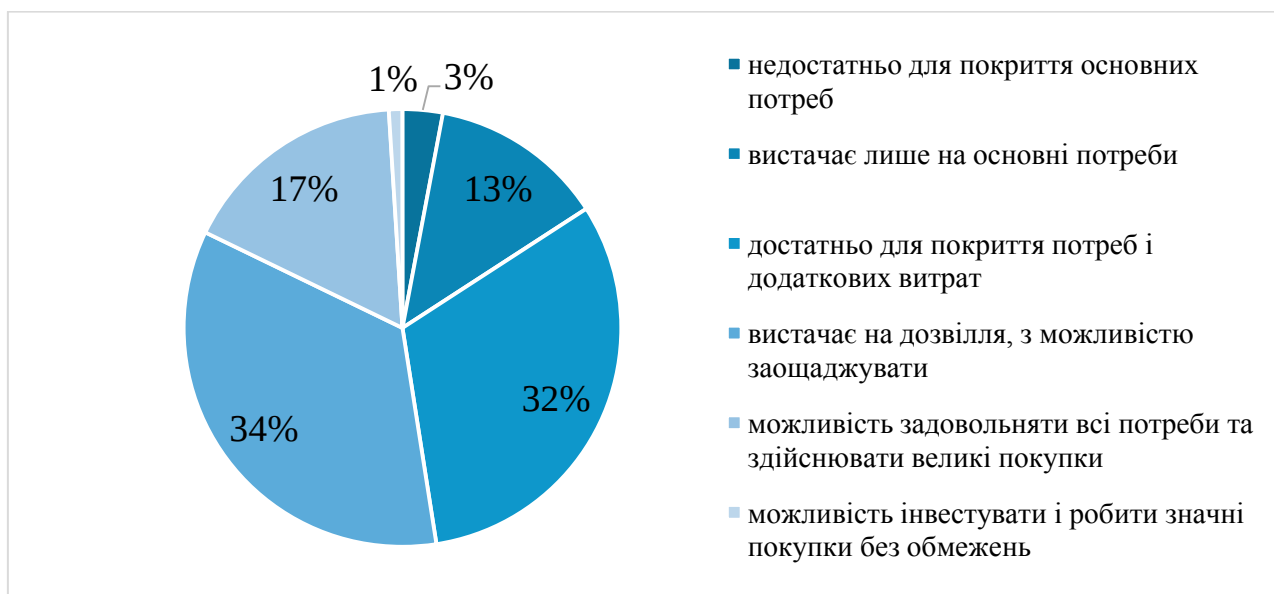


Рис.2.5. Розподіл респондентів за самооцінкою фінансового становища

Окремий блок характеристики вибірки стосується особливостей використання мобільних додатків для знайомств.

Щодо мети використання (рис. 2.6), найбільша частка респондентів — 36 осіб (35,6%) — зазначила пошук серйозних довготривалих стосунків. Значна частина — 18 осіб (17,8%) — керується цікавістю або бажанням подивитися, що відбувається на платформі. Пошук партнера для нетривалих стосунків або флірту обрали 20 осіб (19,8%). Розваги і боротьбу з нудьгою, а також спілкування і розширення кола знайомств зазначили по 11 осіб (по 10,9%). Найменш поширеною метою виявилось підвищення самооцінки й отримання уваги — 5 осіб (5,0%). Таким чином, попри переважання орієнтації на серйозні

стосунки, вибірка демонструє широкий спектр мотивів використання дейтингових платформ.

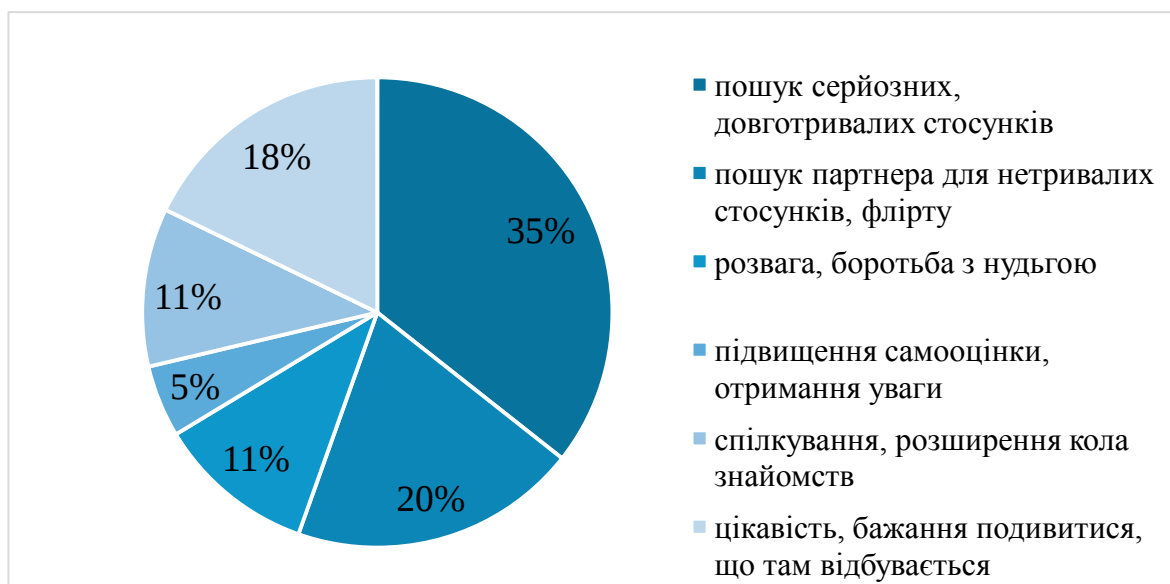


Рис.2.6. Розподіл респондентів за метою використання додатків

За частотою використання (рис. 2.7), додатків майже половина вибірки — 50 осіб (49,5%) — використовує їх рідше, ніж кілька разів на місяць. Кілька разів на тиждень заходять до додатків 20 осіб (19,8%), кілька разів на день — 13 осіб (12,9%), раз на день — 10 осіб (9,9%), кілька разів на місяць — 8 осіб (7,9%). Отже, більшість респондентів є відносно нерегулярними користувачами, що може свідчити про ситуативний або обережний характер взаємодії з платформами.

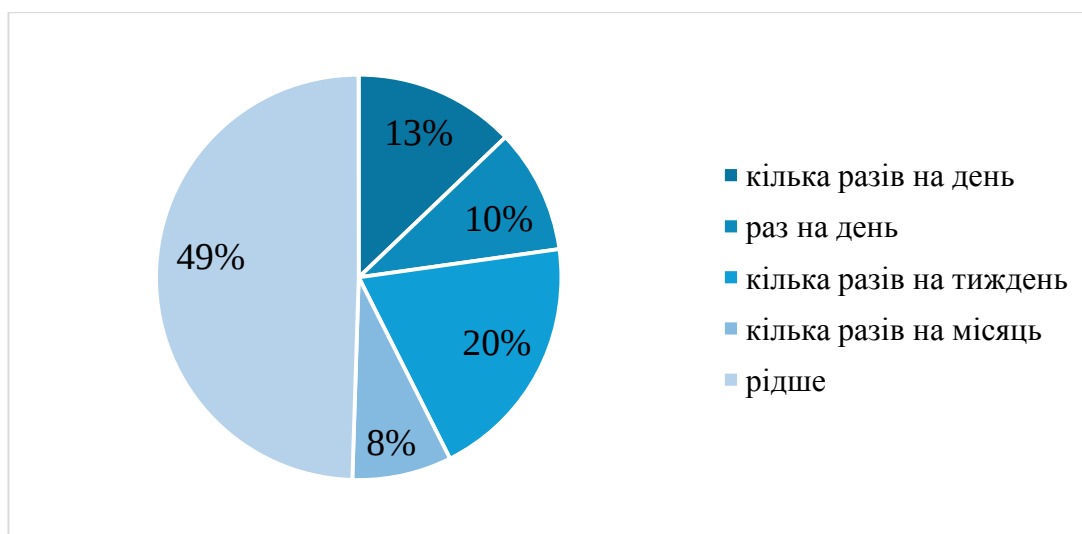


Рис.2.7. Розподіл респондентів за частотою використання додатків

Тривалість одного сеансу (рис. 2.8) використання у переважної більшості є невеликою: половина респондентів — 51 особа (50,5%) — проводить у додатках до 15 хвилин за один раз. Від 15 до 30 хвилин витрачають 30 осіб (29,7%), від 30 хвилин до однієї години — 16 осіб (15,8%). Лише 4 особи (4,0%) зазначили тривалість сеансу понад одну годину. У сукупності з даними про частоту використання це свідчить про те, що більшість учасників дослідження взаємодіє з дейтинговими додатками відносно помірно.

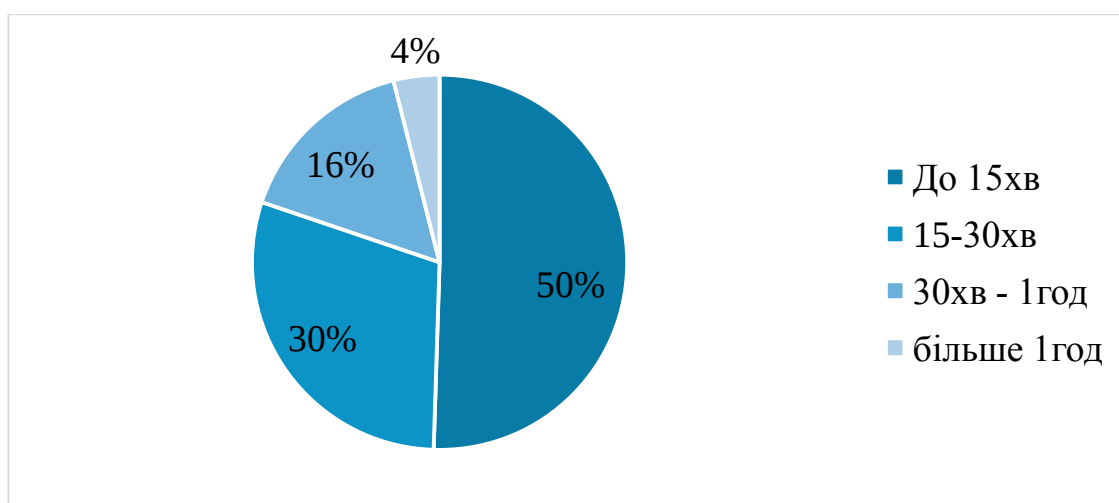


Рис.2.8. Розподіл респондентів за тривалістю одного сеансу

На запитання «Як ви оцінюєте свій успіх у додатках?» майже половина респондентів — 47 осіб (46,5%) — оцінила свій успіх як середній. Низький рівень успіху зазначили 31 особа (30,7%), і лише 23 особи (22,8%) оцінили власний успіх як високий (рис. 2.9). Таким чином, більшість учасників дослідження сприймає свою ефективність у дейтингових додатках як помірну або недостатню.

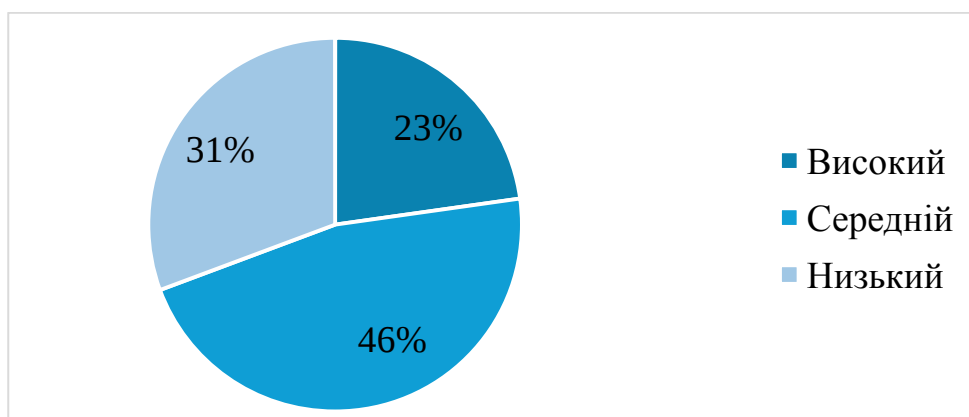


Рис.2.9. Розподіл респондентів за суб'єктивною оцінкою власного успіху

На запитання «Як часто ваші онлайн-знайомства переходять у реальні зустрічі?» найбільша частка респондентів — 39 осіб (38,6%) — відповіла «іноді». Часто онлайн-знайомства переходять у реальні зустрічі у 27 осіб (26,7%), рідко — у 23 осіб (22,8%). Ніколи не доходять до реальної зустрічі знайомства у 12 осіб (11,9%). Отже, більшість учасників все ж мала досвід переходу від онлайн-комунікації до офлайн-взаємодії, хоча для значної частини це відбувається нерегулярно або не відбувається взагалі (рис. 2.10).

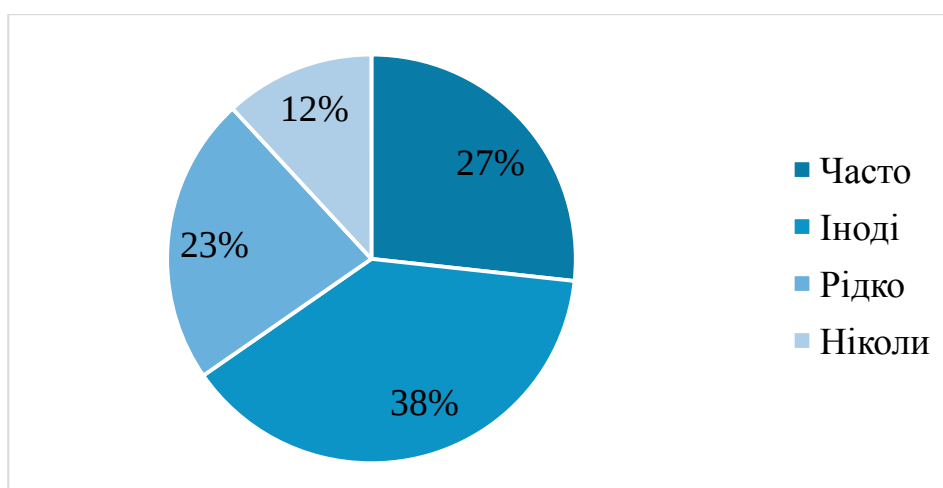


Рис.2.10. Розподіл респондентів за частотою зустрічей

Відповіді на запитання «Як ви загалом оцінюєте свій досвід використання додатків?» (рис. 2.11) більшість респондентів — 52 особи (51,5%) — охарактеризували його як нейтральний. Позитивний досвід відзначили 36 осіб (35,6%), негативний — 13 осіб (12,9%).

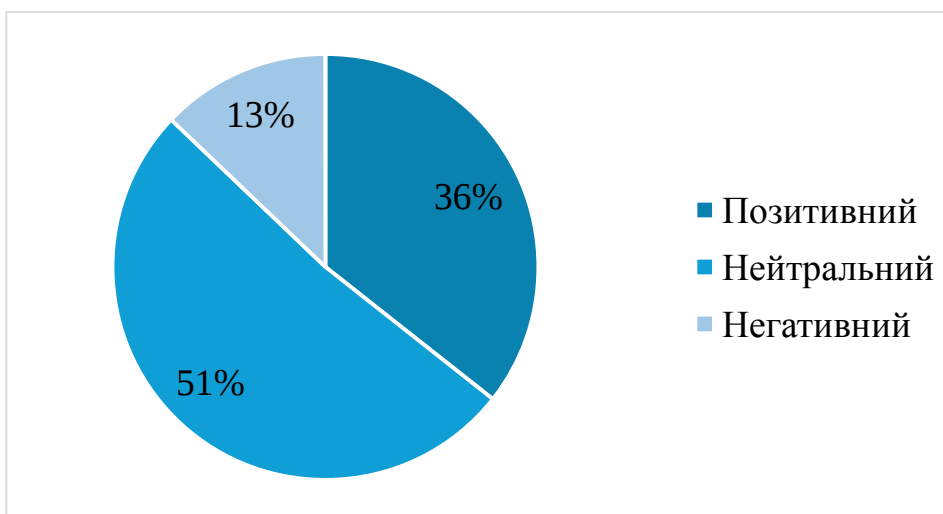


Рис.2.11. Розподіл респондентів за загальною оцінкою досвіду

Варто зазначити, що між трьома наведеними показниками простежується певний логічний зв'язок, однак він не є однозначним для всіх учасників. У частини респондентів висока суб'єктивна оцінка успіху та регулярний перехід онлайн-знайомств у реальні зустрічі корелює з позитивною загальною оцінкою досвіду.

Водночас частина учасників, попри середній або низький рівень суб'єктивного успіху та рідкісний перехід до офлайн-взаємодії, оцінює свій загальний досвід нейтрально, що може свідчити про різні очікування або сприйняття самого процесу використання додатків як самодостатнього. Негативна оцінка досвіду пов'язана з поєднанням низького суб'єктивного успіху, рідкісним або відсутнім переходом у реальні стосунки та імовірно з переживанням емоційного виснаження від взаємодії з платформою. Таким чином, суб'єктивна оцінка досвіду є інтегральним показником, що відображає не лише об'єктивні результати використання додатків, а й індивідуальну інтерпретацію цього досвіду і його відповідність до очікувань.

2.3 Психодіагностичні методики та методи обробки даних

Для емпіричного дослідження суб'єктивного благополуччя та його індивідуально-психологічних і поведінкових предикторів було використано комплекс психодіагностичних методик, які забезпечують можливість вимірювання як залежної змінної, так і системи незалежних чинників. Добір інструментарію здійснювався з урахуванням теоретичної моделі дослідження та дослідницьких завдань, що дозволило забезпечити валідність і надійність отриманих результатів.

Методики, використані в даному дослідженні:

1. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) в адаптації – Вельдбрехт О. В., Зінченко Н. Г., Тавровецька Н. І. (2025) використовувалася для оцінки рівня загальної самооцінки як одного з індивідуально-психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя.

2. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), шкала – особистісна тривожність застосовувалася для вимірювання стабільної (диспозиційної) тривожності як психологічного чинника, пов'язаного із суб'єктивним благополуччям.

3. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB). Адаптація - Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер (2023). використовувалася для оцінки загального рівня суб'єктивного благополуччя, який виступає залежною змінною дослідження.

4. Опитувальник Досвід близьких стосунків ECR-R. Адаптація - Казанжи М., Вторнікова Ю. (2022). застосовувався для вимірювання особливостей міжособистісної прив'язаності, зокрема показників уникнення близькості та тривожності у стосунках, які розглядаються як психологічні предиктори суб'єктивного благополуччя.

Підбір психодіагностичних методик здійснювався з урахуванням таких критеріїв:

- наявність адаптації українською мовою та широкого використання в сучасних психологічних дослідженнях;
- доведена психометрична надійність і валідність;
- відносно короткий формат методик, що дозволяє зменшити втомлюваність респондентів та підвищити якість відповідей;
- відповідність змісту методик цілям і завданням дослідження.

Низка альтернативних зарубіжних методик не була використана у межах даного дослідження з огляду на відсутність адаптацій українською мовою, недостатню кількість даних щодо психометричних характеристик або надмірну об'ємність інструментів.

Шкала самооцінки Розенберга Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Автор: Morris Rosenberg (1965). Українська адаптація Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. (2025).

Шкала самооцінки Розенберга є одним із найбільш поширених і валідних інструментів для вимірювання самооцінки особистості, де самооцінка

розглядається як загальне емоційно-ціннісне ставлення людини до себе, рівень самоприйняття та відчуття власної значущості.

Шкала складається з 10 тверджень, з яких 5 формулюються у позитивному ключі і 5 - у негативному (оберненому). Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою Лайкерта:

- 1 — повністю не згоден / не згодна
- 2 — скоріше не згоден / не згодна
- 3 — скоріше згоден / згодна
- 4 — повністю згоден / згодна

Під час підрахунку результатів відповіді на інверсні твердження перекодовуються. Загальний бал визначається шляхом сумування відповідей за всіма пунктами.

Орієнтовна інтерпретація результатів:

- 30–40 балів — високий рівень,
- 20–29 балів — середній рівень,
- 19 балів і менше — низький рівень.

Шкала дозволяє оцінити загальний рівень самооцінки без поділу на субшкали і використовується в дослідженнях особистісного розвитку, психічного здоров'я, міжособистісних стосунків та впливу соціального середовища на Я-концепцію.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Автор концепції: Charles D. Spielberger (1970). Адаптація Ю. Ханіна.

Методика базується на концепції Ч. Спілбергера, відповідно до якої тривожність розглядається у двох формах: як ситуативний емоційний стан (реактивна тривожність) та як відносно стійка індивідуально-психологічна властивість особистості (особистісна тривожність).

У межах даного дослідження використовувалася лише субшкала особистісної тривожності (Trait Anxiety Scale), оскільки саме вона дозволяє оцінити стабільну схильність людини сприймати широкий спектр життєвих

ситуацій як загрозові та реагувати на них підвищеним рівнем напруження, занепокоєння й емоційного дискомфорту.

На відміну від реактивної тривожності, яка відображає ситуативний емоційний стан людини в конкретний момент часу та значною мірою залежить від актуальних життєвих обставин, особистісна тривожність характеризує стійку індивідуальну схильність до переживання тривоги.

Субшкала особистісної тривожності складається з 20 тверджень, що відображають типові переживання та емоційні реакції людини. Респондент оцінює ступінь відповідності кожного твердження власному досвіду за 4-бальною шкалою:

- 1 — ніколи
- 2 — майже ніколи
- 3 — часто
- 4 — майже завжди

Частина тверджень має пряме формулювання, а частина - зворотнє, тому під час обробки результатів здійснюється перекодування відповідних пунктів. Загальний показник визначається шляхом сумування балів за всіма твердженнями субшкали.

Бали для інтерпретації:

- 20-37 балів — низький рівень,
- 38-44 бали — помірний рівень,
- 45-80 балів — високий рівень.

Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка психологічна характеристика, яка впливає на особливості емоційного реагування, міжособистісної взаємодії, і як наслідок на загальний рівень психологічного благополуччя. Саме тому вона є більш релевантною для нашого дослідження.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB). Автори оригінальної методики: P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman (2013). Українська адаптація: Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер (2022).

Методика розроблена з урахуванням інтегративного підходу до розуміння благополуччя та поєднує оцінку психологічного функціонування, фізичного самопочуття й особливостей міжособистісної взаємодії, що відповідає теоретичній моделі нашого дослідження. Методика широко використовується у сучасних дослідженнях психічного здоров'я та якості життя, а її українська адаптація продемонструвала високі показники надійності та валідності (Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2022).

Методика складається з 24 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта.

BBC-SWB включає три основні субшкали:

1. **Психологічне благополуччя** — відображає здатність особистості контролювати власне життя, зберігати оптимістичне ставлення до майбутнього, відчувати впевненість у власних переконаннях, підтримувати внутрішню психологічну стабільність.
2. **Фізичне здоров'я та благополуччя** — характеризує суб'єктивну оцінку фізичного самопочуття, рівень енергійності, задоволеність якістю сну, здатність виконувати повсякденну діяльність, працювати, відпочивати та підтримувати активність.
3. **Стосунки** — оцінює якість міжособистісної взаємодії, комфортність спілкування з іншими людьми, наявність емоційної підтримки, задоволеність дружніми та романтичними стосунками, а також здатність звертатися по допомогу до значущих інших.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя визначається шляхом сумування балів за всіма пунктами методики. Вищі показники свідчать про вищий рівень суб'єктивного благополуччя, психологічної задоволеності та позитивного функціонування особистості (табл.2.1).

Табл. 2.1.

Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Інтервали (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Використання методики BBC-SWB у даному дослідженні є особливо доцільним у контексті вивчення користувачів мобільних додатків для знайомств, оскільки вона дозволяє комплексно оцінити не лише загальну задоволеність життям, але й ті аспекти благополуччя, які безпосередньо пов'язані з міжособистісною взаємодією, емоційним станом та психологічним функціонуванням у цифровому середовищі. Наявність окремої субшкали «Стосунки» є особливо релевантною для аналізу специфіки онлайн-знайомств та їхнього впливу на суб'єктивне благополуччя особистості.

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» Experiences in Close Relationships (ECR). Автори оригінальної методики: К. Brennan, С. Clark, Р. Shaver. Українська адаптація: М. Казанжи, Ю. Вторнікова (2022).

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR) застосовувався для дослідження особливостей міжособистісної прив'язаності респондентів, зокрема рівня тривожності у стосунках та схильності до уникнення емоційної близькості. Методика ґрунтується на теорії прив'язаності Дж. Боулбі, відповідно до якої досвід взаємодії зі значущими іншими формує відносно стійкі моделі емоційної близькості, довіри та поведінки у міжособистісних взаєминах.

У межах даного дослідження особливості прив'язаності розглядаються як важливі індивідуально-психологічні предиктори суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств, оскільки саме вони можуть визначати характер переживання онлайн-взаємодії, чутливість до відмови і потребу в підтвердженні власної значущості.

Українська адаптація методики, здійснена М. Казанжи та Ю. Вторніковою (2022), є сучасним валідизованим інструментом. Остаточний адаптований варіант містить 28 тверджень (оригінальний тест містить 36 питань), 24 з яких формують дві основні шкали.

Відповіді фіксуються у форматі «так/ні» шляхом позначення позитивної або негативної відповіді щодо відповідності твердження власному досвіду міжособистісних стосунків.

Методика містить дві основні шкали:

1. **Шкала тривожності** — відображає рівень впевненості або невпевненості у надійності, доступності та емоційній чуйності значущої особи. Високі показники за цією шкалою свідчать про страх втрати близьких стосунків, підвищену чутливість до відторгнення, потребу у постійному підтвердженні любові та значущості з боку партнера, емоційну залежність і схильність до надмірного переживання щодо стабільності взаємин.

До шкали входять твердження: 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Показник визначається шляхом сумування позитивних відповідей. За кожен позитивну відповідь нараховується 1 бал. Максимальна кількість балів — 12.

2. **Шкала уникнення близькості** — характеризує ступінь дискомфорту, який виникає при емоційному зближенні з іншою людиною та формуванні психологічної залежності у стосунках. Високі показники за шкалою свідчать про прагнення зберігати дистанцію, труднощі у відкритому вираженні почуттів, уникнення надмірної емоційної близькості та схильність до автономності у взаєминах.

До шкали входять прямі твердження: 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27, для яких підсумовуються позитивні відповіді, а також зворотні твердження: 2, 19, для яких підсумовуються негативні відповіді. Максимально можливий показник за шкалою — 12 балів.

Інтерпретація результатів здійснюється окремо для кожної шкали: вищі показники свідчать про більшу вираженість тривожності прив'язаності або уникнення близькості у міжособистісних стосунках.

Використання даної методики у межах дослідження є доцільним з огляду на специфіку онлайн-знайомств як форми міжособистісної взаємодії. Зокрема, особи з високою тривожністю прив'язаності можуть гостріше реагувати на нестабільність взаємодії та потребувати більшого емоційного підтвердження, тоді як високий рівень уникнення близькості може супроводжуватися схильністю до поверхневих контактів і дистанціювання у романтичних взаєминах. Це зумовлює значущість дослідження прив'язаності як психологічного предиктора суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств.

Окремий блок анкети був спрямований на вимірювання **інтегрального показника емоційного виснаження** (додаток Б) від використання мобільних додатків для знайомств. Оскільки на момент проведення дослідження валідизованого україномовного інструменту для вимірювання цього специфічного конструкту не існувало, авторами було розроблено оригінальну шкалу, що складається з 6 тверджень.

Теоретичною основою для конструювання шкали слугували концепції емоційного виснаження як компонента синдрому вигорання (Maslach & Jackson, 1981), а також сучасні дослідження явища «дейтинг-втоми» (*dating app fatigue*) — специфічного стану психологічного та емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого та інтенсивного використання платформ для знайомств (Jhaver et al., 2023).

Шкала охоплює такі аспекти виснаження: афективний (емоційна спустошеність після використання додатків), порівняльний (суб'єктивне сприйняття онлайн-пошуку як більш виснажливого порівняно з офлайн-знайомствами), когнітивний (відчуття поверхневості та знецінення взаємодій), поведінковий (сприйняття процесу як рутинного та механічного), мотиваційний

(відчуття відсутності очікуваних результатів) та поведінково-уникаючий (видалення додатків як реакція на втому).

Питання шкали емоційного виснаження від користування додатками для знайомств:

1. Після використання додатків для знайомств я часто відчуваю емоційно спустошеним(ою).
2. Мені здається, що пошук партнера через додатки виснажує мене більше, ніж офлайн-знайомства.
3. Знайомства через додатки здаються мені поверхневими.
4. Процес знайомств через додатки здається мені рутинним і механічним.
5. Мені здається, що використання додатків не приносить очікуваних результатів.
6. Я періодично видаляю додатки через втому від них.

Усі шість тверджень є прямими, тобто вищий бал відповіді відображає вищий рівень виснаження. Відповіді фіксуються за шкалою Лікерта від 1 до 5, де варіанти відповідей позначені як: 1 — «Ніколи», 2 — «Рідко», 3 — «Іноді», 4 — «Часто», 5 — «Дуже часто». Загальний показник виснаження обчислюється як сума балів за всіма шістьма твердженнями і може варіюватись від 6 до 30 балів: вищі значення свідчать про більш виражений рівень емоційного виснаження від використання додатків для знайомств.

Психометрична перевірка шкали здійснювалась шляхом аналізу внутрішньої узгодженості за коефіцієнтом альфа Кронбаха і представлена у підрозділі 3.1.

Для статистичної обробки результатів дослідження використовувалися такі методи математичної статистики:

1. **Коефіцієнт Альфа Кронбаха (Cronbach's Alpha)** використовувався для перевірки внутрішньої узгодженості та надійності психодіагностичних методик, а також авторської шкали «виснаження від використання додатків».

2. **Описова статистика** застосовувалася для визначення основних статистичних показників досліджуваних змінних: середнього значення (M), стандартного відхилення (SD), мінімальних і максимальних значень, показників асиметрії.
3. **Аналіз нормальності розподілу даних (тест Шапіро–Уїлка) та гомогенності дисперсій (тест Левена).** Аналіз нормальності використовувався для визначення доцільності застосування параметричних або непараметричних методів статистичного аналізу, тоді як перевірка гомогенності дисперсій дозволяла оцінити однорідність варіативності показників у досліджуваних групах та перевірити коректність використання t-критерію Стьюдента.
4. **Кореляційний аналіз:**
 - ✓ коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона) для аналізу взаємозв'язків між змінними з нормальним розподілом;
 - ✓ коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ-Спірмена) для аналізу взаємозв'язків між змінними у випадку відхилення розподілу від нормального.
5. **T-критерій Стьюдента** для незалежних вибірок застосовувався для виявлення статистично значущих гендерних відмінностей у показниках суб'єктивного благополуччя, самооцінки, особистісної тривожності, особливостей прив'язаності та характеристик використання мобільних додатків для знайомств.
6. **Лінійний регресійний аналіз** використовувався для визначення внеску індивідуально-психологічних і поведінкових чинників у варіативність суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств та виявлення статистично значущих предикторів залежної змінної.

Обробка даних здійснювалася за допомогою статистичного програмного забезпечення Jamovi версії 2.6.44. Статистична значущість результатів оцінювалася на рівні $p \leq 0,05$.

Отже, використаний психодіагностичний інструментарій і статистичні методи обробки даних забезпечують можливість комплексного аналізу рівня суб'єктивного благополуччя, виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними, визначення їх як предикторів, а також аналізу відмінностей між групами респондентів. Результати проведеного емпіричного дослідження та їх інтерпретація представлені в наступному розділі.

Висновки до розділу II

У другому розділі було обґрунтовано організацію та методи емпіричного дослідження психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств.

Визначено, що дослідження має кількісний, кореляційно-порівняльний дизайн і спрямоване на виявлення взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям як залежною змінною та індивідуально-психологічними і поведінковими характеристиками як його потенційними предикторами. Такий підхід дозволяє комплексно дослідити як особистісні характеристики користувачів, так і особливості їхньої взаємодії з цифровим середовищем, а також оцінити внесок окремих психологічних і поведінкових чинників у варіативність суб'єктивного благополуччя.

Охарактеризовано вибірку дослідження, яка включає респондентів, що мають досвід використання мобільних додатків для знайомств. Зазначені соціально-демографічні характеристики учасників, спосіб формування вибірки та умови проведення дослідження забезпечують відповідність отриманих даних меті роботи. Наголошено на добровільності участі, анонімності опитування та дотриманні етичних принципів проведення психологічного дослідження.

Для реалізації завдань дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити рівень суб'єктивного благополуччя, самооцінки, особистісної тривожності, особливості міжособистісної прив'язаності, а також характеристики використання

мобільних додатків для знайомств. Окрему увагу приділено авторській шкалі «виснаження від використання додатків», спрямованій на дослідження емоційного виснаження, пов'язаного з досвідом онлайн-знайомств.

Визначено систему статистичних методів обробки даних, яка включає описову статистику, аналіз нормальності розподілу та гомогенності дисперсій, коефіцієнт Альфа Кронбаха, кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок та лінійний регресійний аналіз, що забезпечує можливість комплексного аналізу досліджуваних змінних відповідно до поставлених дослідницьких завдань.

Отже, обґрунтований дизайн дослідження, характеристика вибірки, підібраний психодіагностичний інструментарій та система статистичних методів створюють достатнє методичне підґрунтя для проведення емпіричного аналізу психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств, результати якого представлені в наступному розділі.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Описова статистика та аналіз надійності досліджуваних змінних

Для перевірки психометричної якості використаних методик було здійснено аналіз внутрішньої узгодженості за допомогою коефіцієнта Альфа Кронбаха (Cronbach, 1951). Цей показник оцінює, наскільки пункти всередині однієї шкали вимірюють одну й ту саму латентну конструкцію, тобто ступінь взаємозв'язку між окремими твердженнями шкали.

Значення коефіцієнта варіює від 0 до 1: значення нижче 0,60 вважається неприйнятним; діапазон 0,60–0,69 — задовільним; 0,70–0,79 — достатнім; 0,80–0,89 — добрим; 0,90 і вище — відмінним (George & Mallery, 2003).

Результати аналізу, представлені в таблиці 3.1, свідчать про задовільну внутрішню узгодженість усіх використаних методик.

Найвищі показники надійності продемонстрували субшкала суб'єктивного благополуччя BBC ($\alpha = 0,942$), шкали STAI особистісної тривожності ($\alpha = 0,928$) та шкала самооцінки Розенберга ($\alpha = 0,917$), що відповідає рівню «відмінний». Шкала психологічного благополуччя BBC ($\alpha = 0,917$) також демонструє відмінний рівень узгодженості. Показники субшкали тривожності у відносинах ECR-R ($\alpha = 0,830$) та субшкали стосунків BBC ($\alpha = 0,813$) відповідають рівню «добрий». Дещо нижчі, але психометрично прийнятні значення зафіксовано для субшкали фізичного здоров'я та благополуччя BBC ($\alpha = 0,787$), субшкали уникнення близькості у відносинах ECR-R ($\alpha = 0,774$).

Для авторської шкали емоційного виснаження від додатків отримане значення $\alpha = 0,782$ свідчить про достатній рівень внутрішньої узгодженості інструменту та підтверджує правомірність використання сумарного балу як єдиного інтегрального показника у подальшому статистичному аналізі.

Табл.3.1.

Перевірка внутрішньої узгодженості методик

Шкали і субшкали методик	Коефіцієнт Альфа Кронбаха
BBC_психологічне благополуччя	0,917
BBC_фізичне здоров'я та благополуччя	0,787
BBC_стосунки	0,813
BBC_Суб'єктивне благополуччя	0,942
Шкала самооцінки Розенберга	0,917
STAI_особистісна тривожність	0,928
ECR-R_шкала тривожності у відносинах	0,830
ECR-R_шкала уникнення близькості у відносинах	0,774
Емоційне виснаження від додатків (авторська шкала)	0,782

Таким чином, усі включені до дослідження методики демонструють прийнятну або добру внутрішню узгодженість, що підтверджує доцільність їх використання в емпіричній частині роботи.

Аналіз показників суб'єктивного благополуччя здійснювався із використанням нормативних даних, отриманих у процесі стандартизації методики BBC-SWB на українській вибірці (Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2022). Відповідно до нормативних даних, середній рівень суб'єктивного благополуччя відповідає діапазону 77–91 бал ($M = 84,30$; $SD = 15,33$), психологічного благополуччя — 40–47 балів ($M = 43,40$; $SD = 8,36$), фізичного здоров'я та благополуччя — 21–25 балів ($M = 22,76$; $SD = 5,35$), благополуччя у стосунках — 17–20 балів ($M = 18,14$; $SD = 4,03$).

У досліджуваній вибірці загальний показник суб'єктивного благополуччя становить $M = 78,4$ ($SD = 17,1$), що відповідає нижній межі середнього рівня за нормативною шкалою (77–91 бал). Порівняно з референтною вибіркою показник є дещо нижчим (нормативне $M = 84,30$), що може відображати

специфіку досліджуваної групи — активних або колишніх користувачів дейтингових додатків (табл. 3.2).

За субшкалою психологічного благополуччя середнє значення у вибірці становить $M = 40,2$ ($SD = 9,4$), що за нормативною класифікацією відповідає низькому рівню (діапазон низького рівня: 12–39 балів, середнього: 40–47 балів). Значення є близьким до нижньої межі середнього рівня, однак суттєво нижчим за нормативне $M = 43,40$ (табл. 3.2).

Табл.3.2.

Показники суб'єктивного благополуччя для всієї вибірки

	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Кількість респондентів	101	101	101	101
Пропущені значення	0	0	0	0
Середнє значення	40.2	21.8	16.4	78.4
Медіана	41	22	17	82
Стандартне відхилення	9.42	4.90	4.13	16.9
Мінімальне значення	19	7	5	33
Максимальне значення	59	31	24	109

За субшкалою фізичного здоров'я та благополуччя середнє значення становить $M = 21,8$ ($SD = 4,9$), що відповідає середньому рівню (21–25 балів) і є близьким до нормативного показника ($M = 22,76$). Таким чином, фізична складова благополуччя у вибірці є найбільш наближеною до норми (табл. 3.2).

За субшкалою благополуччя у стосунках середнє значення у вибірці становить $M = 16,4$ ($SD = 4,1$), що відповідає низькому рівню (5–16 балів) і є

нижчим за нормативне значення ($M = 18,14$). Знижений рівень задоволеності стосунками серед користувачів дейтингових додатків може бути як передумовою, так і наслідком активного використання платформ для пошуку партнера (табл. 3.2).

Табл.3.3.

Показники суб'єктивного благополуччя для чоловіків і жінок

	Стать	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Кількість респондентів	жіноча	61	61	61	61
	чоловіча	40	40	40	40
Пропущені значення	жіноча	0	0	0	0
	чоловіча	0	0	0	0
Середнє значення	жіноча	40.0	21.9	16.6	78.5
	чоловіча	40.7	21.7	15.9	78.3
Медіана	жіноча	41	23	17	82
	чоловіча	41.5	22.0	16.5	82.0
Стандартне відхилення	жіноча	8.65	4.94	3.84	16.1
	чоловіча	10.6	4.88	4.55	18.4
Мінімальне значення	жіноча	20	8	8	39
	чоловіча	19	7	5	33
Максимальне значення	жіноча	59	31	24	109
	чоловіча	57	31	22	109

Аналіз показників суб'єктивного благополуччя залежно від статі не виявив суттєвих відмінностей між групами (табл. 3.3). Загальний показник суб'єктивного благополуччя у жінок становить $M = 78,5$ ($SD = 16,1$), у чоловіків — $M = 78,3$ ($SD = 18,4$), що є практично ідентичними значеннями. Обидві групи перебувають у межах нижньої зони середнього нормативного рівня.

За субшкалою психологічного благополуччя жінки отримали $M = 40,0$ ($SD = 8,65$), чоловіки — $M = 40,7$ ($SD = 10,6$). Обидві групи перебувають на межі низького та середнього рівнів, відмінності мінімальні. Дещо більше стандартне

відхилення у чоловіків свідчить про ширшу варіативність показників у цій групі.

За субшкалою фізичного здоров'я та благополуччя показники жінок ($M = 21,9$; $SD = 4,94$) та чоловіків ($M = 21,7$; $SD = 4,88$) є майже ідентичними і відповідають середньому нормативному рівню.

Найбільш виражена, хоча й незначна, відмінність спостерігається за субшкалою стосунків: жінки демонструють дещо вищий середній показник ($M = 16,6$; $SD = 3,84$) порівняно з чоловіками ($M = 15,9$; $SD = 4,55$). Обидві групи перебувають у зоні низького рівня за нормативною класифікацією, однак жінки є дещо ближчими до його верхньої межі.

Отже, показники суб'єктивного благополуччя у досліджуваній вибірці загалом відповідають нижній межі середнього рівня за нормою, з тенденцією до зниження за субшкалами психологічного благополуччя та благополуччя у стосунках. Яскравих гендерних відмінностей у загальних показниках не виявлено.

З психологічної точки зору відсутність суттєвих гендерних відмінностей у загальних показниках суб'єктивного благополуччя є сама по собі значущим результатом. Він свідчить про те, що досвід використання дейтингових платформ є психологічно навантажувальним рівною мірою для жінок і чоловіків, попри відмінності у мотивації, поведінкових паттернах та суб'єктивних оцінках успіху.

Для більш детального аналізу результати було класифіковано відповідно до нормативних рівнів, встановлених у процесі стандартизації методики BBC-SWB на українській вибірці (Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2022).

За загальним показником суб'єктивного благополуччя (рис. 3.1) низький рівень (24–76 балів) виявлено у 40 респондентів (39,6%), середній рівень (77–91 бал) — у 38 осіб (37,6%), високий рівень (92–120 балів) — у 23 осіб (22,8%). Таким чином, майже 40% вибірки демонструє знижений рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як менш ніж чверть — високий.

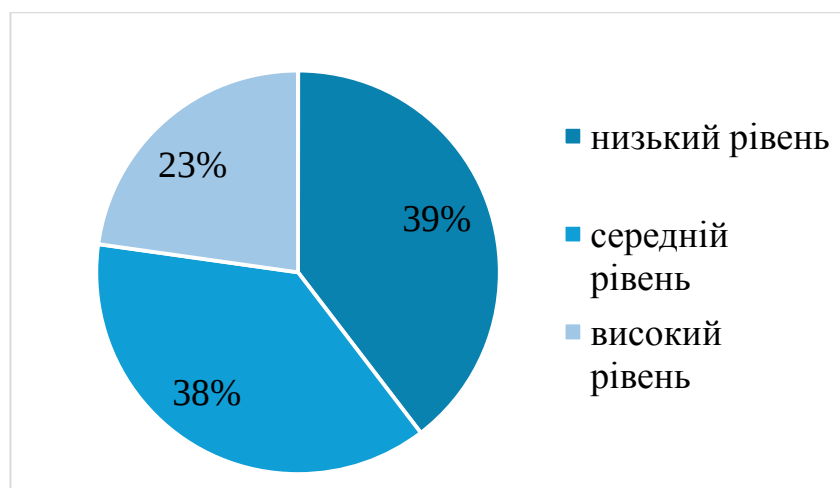


Рис.3.1. Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивного благополуччя

За субшкалою психологічного благополуччя (рис. 3.2) розподіл є схожим: низький рівень (12–39 балів) зафіксовано у 44 осіб (43,6%), середній (40–47 балів) — у 33 осіб (32,7%), високий (48–60 балів) — у 24 осіб (23,8%). Отже, майже половина вибірки перебуває у зоні зниженого психологічного благополуччя, що є найбільш вираженою тенденцією серед усіх субшкал.

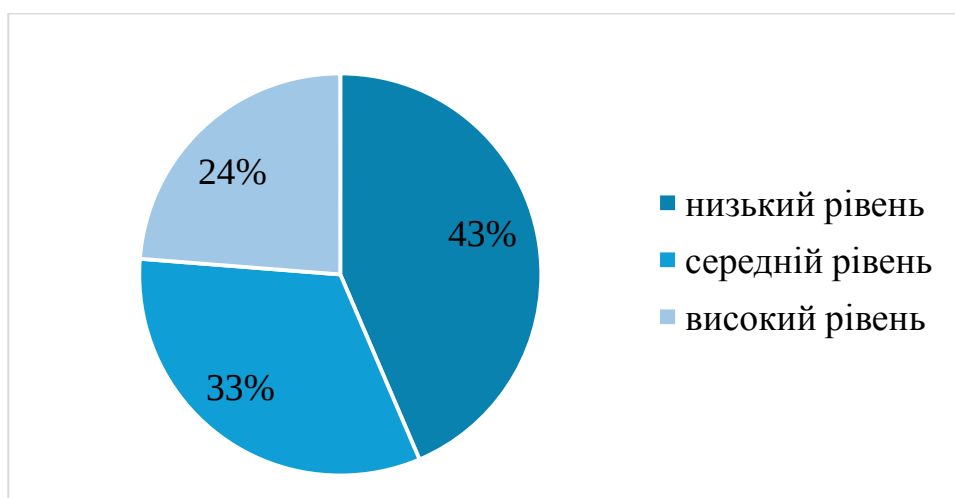


Рис.3.2. Розподіл респондентів за рівнем психологічного благополуччя

За субшкалою фізичного здоров'я та благополуччя (рис. 3.3) картина є дещо сприятливішою: низький рівень (7–20 балів) виявлено у 35 осіб (34,7%), середній (21–25 балів) — у 45 осіб (44,6%), високий (26–35 балів) — у 21 особи (20,8%). Ця субшкала демонструє найбільш рівномірний розподіл із переважанням середнього рівня, що узгоджується із середніми значеннями, близькими до нормативних.

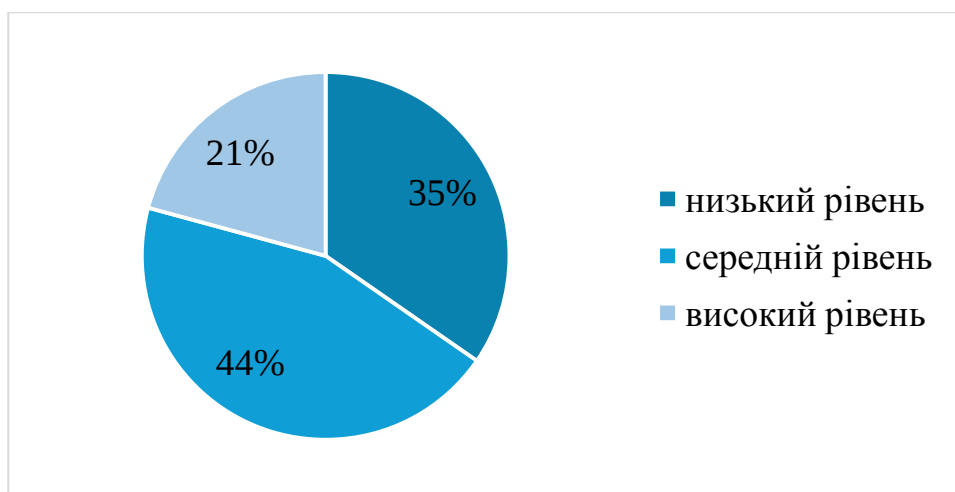


Рис.3.3. Розподіл респондентів за рівнем фізичного здоров'я та благополуччя

За субшкалою стосунків (рис. 3.4) зафіксовано найбільш несприятливий розподіл: низький рівень (5–16 балів) виявлено майже у половини вибірки — 47 осіб (46,5%), середній (17–20 балів) — у 40 осіб (39,6%), і лише 14 осіб (13,9%) демонструють високий рівень (21–25 балів) задоволеності стосунками. Переважання низького рівня за цією субшкалою може бути особливістю нашої вибірки, так як більшість респондентів перебувають у пошуку стосунків і не мають сталих відносин.

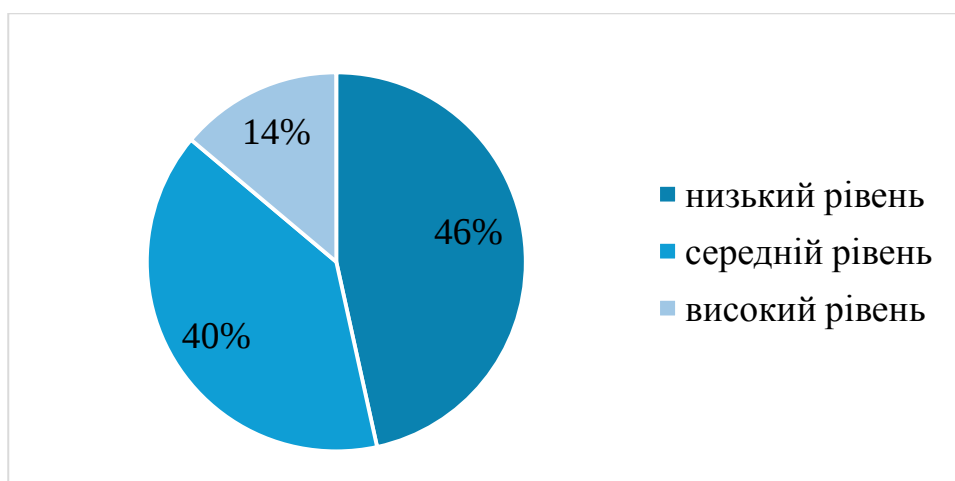


Рис.3.4. Розподіл респондентів за рівнем фізичного здоров'я та благополуччя

Узагальнюючи, можна констатувати, що досліджувана вибірка характеризується помірно зниженим суб'єктивним благополуччям, передусім за психологічною складовою та сферою стосунків. Найстабільнішим виявився фізичний компонент благополуччя.

Аналіз рівня самооцінки здійснювався із залученням нормативних даних, отриманих у процесі стандартизації Шкали самооцінки Розенберга на українській вибірці (Вельдбрехт, Зінченко, Тавровецька, 2025). Середній показник самооцінки в нормативній вибірці (537 осіб, 11–45 років) становив $M = 28,26$ ($SD = 5,49$).

У досліджуваній вибірці ($n = 101$) загальний показник самооцінки становить $M = 30,0$ ($SD = 5,59$), медіана — 30 балів. Мінімальне значення у вибірці — 14 балів, максимальне — 39 балів. Порівняно з нормативним показником ($M = 28,26$) середнє значення у вибірці є дещо вищим (табл. 3.4).

Табл.3.4.

Показники самооцінки

	Самооцінка для всієї вибірки	Стать	Самооцінка
Кількість респондентів	101	жіноча	61
		чоловіча	40
Пропущені значення	0	жіноча	0
		чоловіча	0
Середнє значення	30.0	жіноча	30.4
		чоловіча	29.5
Медіана	30	жіноча	32
		чоловіча	29.5
Стандартне відхилення	5.59	жіноча	5.24
		чоловіча	6.13
Мінімальне значення	14	жіноча	19
		чоловіча	14
Максимальне значення	39	жіноча	39
		чоловіча	39

За адаптацією, середній рівень самооцінки за шкалою Розенберга відповідає діапазону 27–32 балів для вікової групи 22–70 років. Таким чином, середній показник у вибірці перебуває у межах середнього рівня.

Жінки демонструють дещо вищий середній показник самооцінки ($M = 30,4$; $SD = 5,24$; $Me = 32$) порівняно з чоловіками ($M = 29,5$; $SD = 6,13$; $Me = 29,5$). Більше стандартне відхилення у чоловіків ($SD = 6,13$ проти $5,24$ у жінок) свідчить про ширшу варіативність показників у цій групі: мінімальне значення у чоловіків (14 балів) є суттєво нижчим, ніж у жінок (19 балів), що вказує на наявність серед чоловіків осіб із вираженою низькою самооцінкою.

Отримані результати свідчать про загалом задовільний рівень самооцінки у досліджуваній вибірці. Це може бути пов'язано з віковим складом вибірки: більшість респондентів належить до групи 26–35 років, для якої характерна більша стабільність самоставлення. Водночас широкий розкид значень (від 14 до 39 балів) вказує на суттєву індивідуальну варіативність.

Розподіл за рівнями самооцінки (рис. 3.5) у досліджуваній вибірці виявився асиметричним: найбільшу групу склали респонденти з високим рівнем самооцінки — 41 особа (40,6%), тоді як середній рівень зафіксовано у 28 осіб (27,7%), низький — у 32 осіб (31,7%).

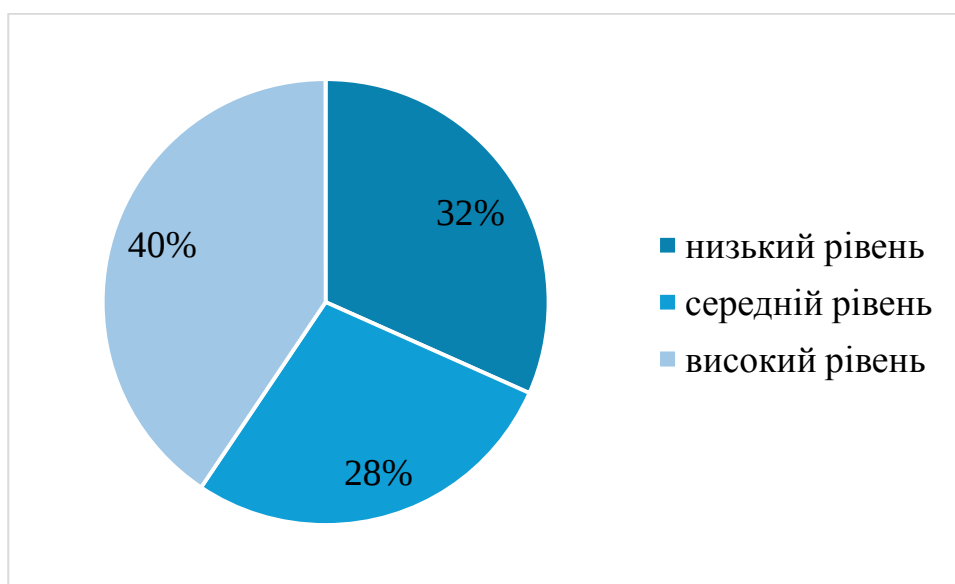


Рис.3.5. Розподіл респондентів за рівнем самооцінки

Таким чином, попри те що середнє значення по вибірці наближається до верхньої межі середнього рівня, розподіл є двополюсним: значна частина респондентів демонструє або виражено високу, або знижену самооцінку, тоді як «середня» зона представлена найменше. Така поляризація може відображати неоднорідність досвіду використання дейтингових платформ і суб'єктивну оцінку власного успіху на них.

Аналіз особистісної тривожності здійснювався відповідно до нормативних даних та інтерпретаційної шкали, наведених в оригінальному мануалі методики STAI (Spielberger et al., 1983). Відповідно до стандартної класифікації, показники 20–37 балів відповідають низькому рівню тривожності, 38–44 бали — помірному рівню, 45–80 балів — високому рівню тривожності. За нормативними даними мануалу для невибіркових дорослих вибірок середні показники особистісної тривожності (T-Anxiety) коливаються в межах 34–38 балів.

У досліджуваній вибірці ($n = 101$) середній показник особистісної тривожності становить $M = 47,3$ ($SD = 9,39$), медіана — 46 балів. Діапазон значень — від 29 до 73 балів у межах теоретично можливого діапазону шкали 20–80. Середнє значення суттєво перевищує нормативний показник для дорослих ($M = 34–38$) та знаходиться у зоні високого рівня тривожності (≥ 45 балів), що свідчить про виражену схильність досліджуваних до тривожного реагування як стійкої особистісної риси (табл. 3.5).

За нормативними даними мануалу Spielberger (1983), для дорослих працюючих осіб віком 19–39 років середній показник особистісної тривожності становить $M = 35,06$ для чоловіків та $M = 35,03$ для жінок, що свідчить про відсутність суттєвих гендерних відмінностей у нормативній вибірці. У досліджуваній вибірці, натомість, жінки демонструють помітно вищий рівень особистісної тривожності ($M = 48,8$; $SD = 9,25$; $Me = 47$) порівняно з чоловіками ($M = 45,0$; $SD = 9,27$; $Me = 44$). Обидві групи значно перевищують нормативні показники: жінки — на 13,8 бала, чоловіки — на 10 балів (табл. 3.5). Показник у жінок впевнено перебуває у зоні високого рівня, тоді як у

чоловіків середнє значення знаходиться на межі помірного та високого рівнів. Стандартні відхилення в обох групах є практично ідентичними (9,25 та 9,27), що вказує на схожу внутрішньогрупову варіативність. Водночас максимальне значення у чоловіків (73 бали) перевищує максимум у жінок (65 балів), що свідчить про наявність серед чоловіків осіб із вкрай вираженою тривожністю попри нижчий груповий середній показник.

Табл.3.5.

Показники особистісної тривожності

	Особистісна тривожність для всієї вибірки	Стать	Особистісна тривожність
Кількість респондентів	101	жіноча	61
		чоловіча	40
Пропущені значення	0	жіноча	0
		чоловіча	0
Середнє значення	47.3	жіноча	48.8
		чоловіча	45.0
Медіана	46	жіноча	47
		чоловіча	44.0
Стандартне відхилення	9.39	жіноча	9.25
		чоловіча	9.27
Мінімальне значення	29	жіноча	33
		чоловіча	29
Максимальне значення	73	жіноча	65
		чоловіча	73

Розподіл за рівнями особистісної тривожності (рис. 3.6) є чітко асиметричним у бік підвищених показників. Майже три чверті вибірки (84,2%) демонструють помірний або високий рівень особистісної тривожності, причому

більше половини респондентів — 60 осіб (59,4%) — потрапляють у зону високого рівня. Лише 16 осіб (15,8%) мають низький рівень тривожності, що є значно меншою часткою порівняно з нормативними популяційними розподілами.

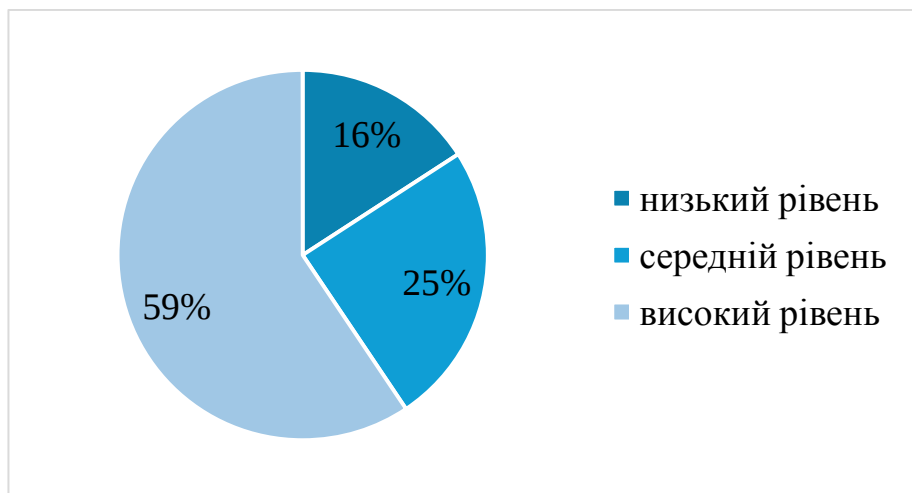


Рис.3.6. Розподіл респондентів за рівнем особистісної тривожності

Рівень особистісної тривожності у досліджуваній вибірці є суттєво підвищеним порівняно з нормативними значеннями для дорослих. Це може пояснюватися кількома чинниками. По-перше, тривожність як стійка особистісна риса може виступати предиктором звернення до дейтингових платформ: особи з вищою базовою тривожністю можуть надавати перевагу структурованому та дистанційованому онлайн-формату знайомства перед безпосередньою офлайн-взаємодією. По-друге, у осіб з високою особистісною тривожністю кожна потенційно оцінювальна ситуація є джерелом стресу, а дейтингові платформи є середовищем безперервного взаємного оцінювання, що може підтримувати та посилювати тривожний стан. Виявлена тенденція до вищого рівня тривожності у жінок порівняно з чоловіками заслуговує на окрему увагу і може бути пов'язана із специфічним досвідом жінок у середовищі дейтингових платформ, зокрема з питаннями безпеки та підвищеною чутливістю до соціального оцінювання.

Аналіз показників прив'язаності здійснювався за двома шкалами україномовної адаптації методики ECR-R: шкалою тривожності у відносинах прив'язаності та шкалою уникнення близькості. Обидві шкали мають діапазон

від 0 до 12 балів, де вищі значення свідчать про більшу вираженість відповідної тенденції у міжособистісних стосунках. Оскільки опублікованих нормативних значень для даної адаптації методики не існує, інтерпретація здійснюється відносно теоретичної середини шкали (6 балів) та шляхом порівняльного аналізу між групами.

За шкалою тривожності у відносинах прив'язаності середній показник по вибірці становить $M = 4,46$ ($SD = 3,32$), медіана — 4 бали. Це значення є нижчим за середину шкали, що свідчить про помірно виражену тривожність прив'язаності у вибірці загалом. Водночас значне стандартне відхилення (3,32 при максимумі 12) вказує на суттєву індивідуальну варіативність — у вибірці присутні особи з мінімальними, і з максимально вираженими показниками.

Табл.3.6.

Показники прив'язаності у відносинах

	Тривожність у відносинах	Шкала уникнення близькості	Стать	Тривожність у відносинах	Шкала уникнення близькості
Кількість респондентів	101	101	жіноча	61	61
			чоловіча	40	40
Пропущені значення	0	0	жіноча	0	0
			чоловіча	0	0
Середнє значення	4.46	4.50	жіноча	4.89	4.38
			чоловіча	3.80	4.70
Медіана	4	4	жіноча	5	4
			чоловіча	2.50	4.00
Стандартне відхилення	3.32	2.95	жіноча	3.32	2.82
			чоловіча	3.24	3.16
Мінімальне значення	0	0	жіноча	0	0
			чоловіча	0	0
Максимальне	12	11	жіноча	12	11

значення			чоловіча	12	11
----------	--	--	----------	----	----

За шкалою уникнення близькості середній показник по вибірці становить $M = 4,50$ ($SD = 2,95$), медіана — 4 бали. Показник також є нижчим за теоретичну середину шкали, що свідчить про помірний рівень уникнення близькості у вибірці. Діапазон значень — від 0 до 11 балів.

Розподіл середніх значень показників прив'язаності представлений на рис. 3.7. Обидва розподіли є правосторонньо скошеними (позитивна асиметрія), що підтверджує і доповнює дані описової статистики. Графіки підтверджують висновок про неоднорідність вибірки за показниками прив'язаності: значна частина респондентів демонструє низькі показники за обома шкалами, однак є суттєва частка осіб із вираженою тривожністю або уникненням, що і зміщує середні значення від нуля та формує характерні «хвости» розподілів.

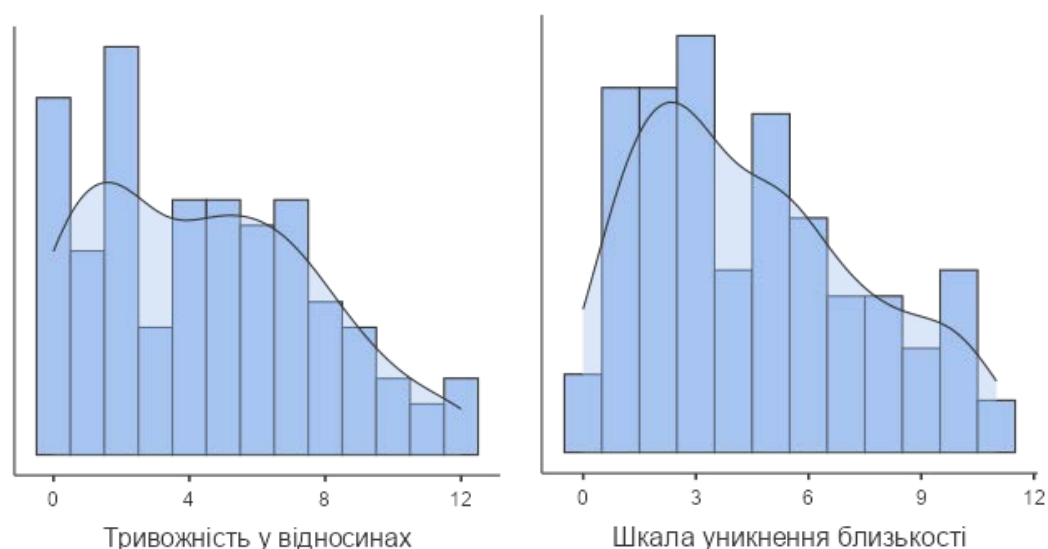


Рис.3.7. Графіки розподілу респондентів за рівнями показників прив'язаності

За шкалою тривожності у відносинах прив'язаності виявлено помітні гендерні відмінності. Жінки демонструють суттєво вищий рівень тривожності прив'язаності ($M = 4,89$; $SD = 3,32$; $Me = 5$) порівняно з чоловіками ($M = 3,80$; $SD = 3,24$; $Me = 2,50$). Різниця між середніми становить 1,09 бала, що при відносно невеликому діапазоні шкали є клінічно помітною. Показово, що медіана у чоловіків (2,50) є вдвічі нижчою за медіану у жінок (5), що свідчить про якісно відмінний розподіл показників у двох групах.

За шкалою уникнення близькості картина є протилежною: чоловіки демонструють вищий рівень уникнення ($M = 4,70$; $SD = 3,16$; $Me = 4,00$) порівняно з жінками ($M = 4,38$; $SD = 2,82$; $Me = 4$). Відмінність є меншою за абсолютним значенням (0,32 бала), проте напрям відмінності є психологічно значущим.

Виявлений гендерний профіль прив'язаності є теоретично узгодженим і відповідає даним літератури про статеві відмінності у стилях прив'язаності. Жінки у вибірці демонструють вищу тривожність прив'язаності — тобто більшу чутливість до надійності та чуйності партнера, вищу потребу у підтвердженні стосунків. Чоловіки, натомість, виявляють дещо вищу схильність до уникнення близькості — тобто більший дискомфорт при психологічному зближенні та формуванні залежності.

Загальний показник емоційного виснаження від додатків по вибірці становить $M = 18,4$ ($SD = 5,23$), медіана — 18 балів. Оскільки авторська шкала не має стандартизованих нормативних значень, інтерпретація здійснюється відносно теоретичної середини шкали (18 балів — середина діапазону 6–30) та внутрішнього розподілу вибірки.

Середнє значення нашої вибірки практично збігається з теоретичною серединою шкали, що свідчить про помірний рівень емоційного виснаження у вибірці загалом (табл. 3.7). Діапазон значень охоплює майже весь теоретично можливий спектр — від 6 до 30 балів — що вказує на суттєву індивідуальну варіативність досвіду виснаження.

Середні показники емоційного виснаження у жінок ($M = 18,3$; $SD = 5,49$; $Me = 18$) та чоловіків ($M = 18,6$; $SD = 4,85$; $Me = 17,5$) є практично ідентичними, відмінність у 0,3 бала є мінімальною. Проте стандартне відхилення у жінок є дещо вищим (5,49 проти 4,85), що свідчить про більшу варіативність досвіду у жінок — тобто серед них є як особи з дуже низьким, так і з максимально вираженим виснаженням.

Табл.3.7.

Показники емоційного виснаження від додатків

	Емоційне виснаження від додатків	Стать	Емоційне виснаження від додатків
Кількість респондентів	101	жіноча	61
		чоловіча	40
Пропущені значення	0	жіноча	0
		чоловіча	0
Середнє значення	18.4	жіноча	18.3
		чоловіча	18.6
Медіана	18	жіноча	18
		чоловіча	17.5
Стандартне відхилення	5.23	жіноча	5.49
		чоловіча	4.85
Мінімальне значення	6	жіноча	6
		чоловіча	7
Максимальне значення	30	жіноча	30
		чоловіча	28

Попри практично ідентичні середні значення, графіки розподілу виявляють якісні відмінності між групами, які не відображаються в описовій статистиці (рис. 3.8).

Розподіл у жінок є широким, пологим, крива щільності підтверджує цю неоднорідність. Це свідчить про те, що жінки у вибірці не є однорідною групою: серед них є підгрупа з низьким виснаженням, підгрупа з помірним і підгрупа з вираженим виснаженням від додатків.

Розподіл у чоловіків є більш компактним і концентрованим: виражений пік у діапазоні 14–18 балів із поступовим спаданням в обидві сторони та додатковим невеликим піком близько 24–26 балів. Розподіл є ближчим до нормального, хоча і з певною правосторонньою асиметрією.

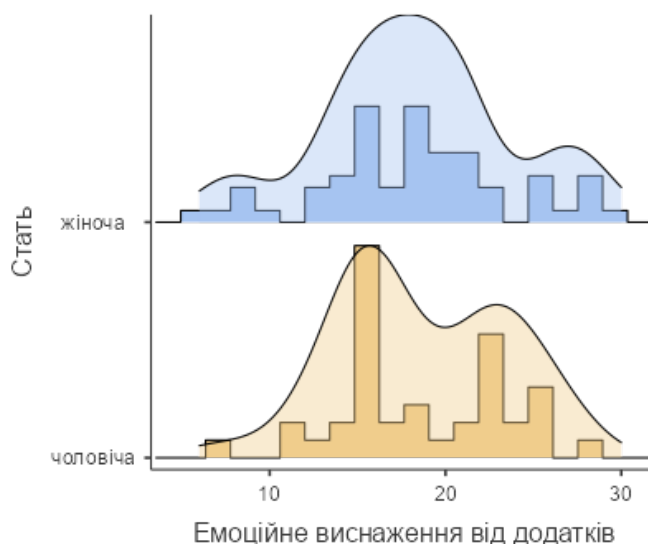


Рис.3.8. Графіки розподілу за рівнями емоційного виснаження у жінок і чоловіків

Рівень емоційного виснаження від використання дейтингових додатків у досліджуваній вибірці є помірним і знаходиться на рівні теоретичної середини шкали. Відсутність суттєвих гендерних відмінностей за середніми значеннями свідчить про те, що виснаження від додатків є рівною мірою характерним для обох статей. Водночас якісний аналіз розподілів розкриває важливу відмінність: жінки демонструють більш поляризований досвід виснаження, тоді як у чоловіків досвід є більш однорідним і концентрованим навколо помірних значень. Ця поляризація у жінок може бути пов'язана з більшою варіативністю їхніх цілей, емоційної залученості або чутливості до процесу використання додатків.

Описовий аналіз психодіагностичних даних дозволяє сформулювати цілісний психологічний портрет досліджуваної вибірки. За показниками суб'єктивного благополуччя вибірка характеризується помірно зниженими результатами — передусім за субшкалами психологічного благополуччя та благополуччя у стосунках, тоді як фізична складова залишається відносно збереженою.

Рівень самооцінки є задовільним і наближається до верхньої межі середнього діапазону, проте з помітною поляризацією: значна частина респондентів демонструє або виражено високу, або знижену самооцінку.

Найбільш виразною тенденцією у вибірці є підвищений рівень особистісної тривожності: майже 60% респондентів потрапляють у зону високого рівня, що суттєво перевищує нормативні популяційні показники. За шкалами прив'язаності вибірка демонструє помірні показники тривожності у відносинах та уникнення близькості, з вираженою індивідуальною варіативністю. Рівень емоційного виснаження від додатків знаходиться на рівні теоретичної середини авторської шкали, що свідчить про помірну вираженість цього феномену у вибірці.

Щодо гендерних відмінностей, описова статистика виявила ряд тенденцій, які потребують подальшої перевірки та оцінки їх статистичної значущості. Жінки демонструють дещо вищі показники особистісної тривожності та тривожності прив'язаності, тоді як чоловіки — дещо вищі показники уникнення близькості. За рівнем суб'єктивного благополуччя, самооцінки та емоційного виснаження від додатків значущих середніх відмінностей між статями не виявлено, проте у жінок спостерігається більша варіативність та поляризація показників за більшістю шкал.

3.2. Порівняльний аналіз показників суб'єктивного благополуччя та його чинників

Для перевірки статистичної значущості гендерних відмінностей, виявлених на етапі описового аналізу, було проведено порівняльний аналіз показників суб'єктивного благополуччя та його психологічних чинників між групами жінок і чоловіків. Вибір відповідного статистичного критерію здійснювався на основі попередньої перевірки двох ключових передумов: нормальності розподілу досліджуваних змінних та однорідності дисперсій між групами.

Для оцінки відповідності емпіричних розподілів нормальному розподілу використовувався критерій Шапіро-Вілکا (табл. 3.8), який є найбільш потужним для вибірок розміром до 200 осіб (Razali & Wah, 2011). Граничним

значенням для відхилення нульової гіпотези про нормальність розподілу приймалось $p < 0,05$.

Табл. 3.8.

Перевірка нормальності розподілу, тест Шапіро–Вілکا

	W	p
Психологічне благополуччя	0.967	0.013
Фізичне здоров'я	0.954	0.001
Стосунки	0.960	0.004
Суб'єктивне благополуччя	0.960	0.004
Самооцінка	0.969	0.019
Особистісна тривожність	0.970	0.023
Тривожність у відносинах	0.959	0.003
Шкала уникнення близькості	0.942	<.001
Емоційне виснаження від додатків	0.983	0.210

Результати тесту свідчать про те, що нормальний розподіл порушується для більшості досліджуваних змінних. Зокрема, статистично значущі відхилення від нормальності виявлено для шкал психологічного благополуччя, фізичного здоров'я, стосунків, суб'єктивного благополуччя загалом, самооцінки, особистісної тривожності, тривожності у відносинах та шкали уникнення близькості. Єдиною змінною, що відповідає критерію нормальності, є показник емоційного виснаження від додатків.

Рівність дисперсій між групами перевірялась за допомогою критерію Левена (Levene, 1960) та представлена у таблиці 3.9.

За результатами тесту, жодна зі змінних не демонструє статистично значущого порушення однорідності дисперсій (усі $p > 0,05$): від мінімального $p = 0,121$ для психологічного благополуччя до маскимального $p = 0,966$ для тривожності у відносинах. Таким чином, передумова рівності дисперсій виконується для всіх змінних.

Незважаючи на те, що однорідність дисперсій забезпечена в усіх випадках, порушення нормальності розподілу для восьми з дев'яти змінних є підставою для застосування непараметричного критерію порівняння.

Табл. 3.9.

Перевірка рівності дисперсій, тест Левена

	F	df	df2	p
Психологічне благополуччя	2.44019	1	99	0.121
Фізичне здоров'я	1.14616	1	99	0.287
Стосунки	0.70988	1	99	0.402
Суб'єктивне благополуччя	0.19863	1	99	0.657
Самооцінка	0.23048	1	99	0.632
Особистісна тривожність	0.44176	1	99	0.508
Тривожність у відносинах	0.00182	1	99	0.966
Шкала уникнення близькості	0.49753	1	99	0.482
Емоційне виснаження від додатків	0.00657	1	99	0.936

З огляду на незалежний характер двох груп (жінки та чоловіки) та порядкову природу більшості шкал, для подальшого порівняльного аналізу використовується критерій Манна-Уїтні (U-критерій) (Mann & Whitney, 1947). Для змінної емоційного виснаження від додатків, розподіл якої відповідає нормальному закону, а дисперсії є однорідними, може бути застосований параметричний t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, однак з метою уніфікації процедури аналізу для всіх змінних використовуватиметься єдиний непараметричний підхід.

Результати порівняльного аналізу за критерієм Манна-Уїтні представлені в таблиці 3.10. Для інтерпретації статистичної значущості використовувався стандартний рівень $p < 0,05$. Розмір ефекту Розмір ефекту оцінювався за коефіцієнтом рангової бісеріальної кореляції (r), де значення 0,1–0,3 відповідає малому ефекту, 0,3–0,5 — середньому, понад 0,5 — великому (Cohen, 1988).

Статистично значущі відмінності виявлено лише за однією змінною — особистісною тривожністю ($U = 931$; $p = 0,045$). Різниця середніх рангів між групами становить 4,0 бали на користь жінок, розмір ефекту $r = 0,237$, що відповідає малому-помірному рівню. Таким чином, жінки у вибірці демонструють статистично значущо вищий рівень особистісної тривожності порівняно з чоловіками, що підтверджує тенденцію, виявлену на етапі описового аналізу.

Табл. 3.10.

Порівняльний аналіз за допомогою критерія Манна-Уїтні

		Значення	p	Різниця середніх	Розмір ефекту (r)
Психологічне благополуччя	Mann-Whitney U	1130	0.534	-1.000	0.0738
Фізичне здоров'я	Mann-Whitney U	1191	0.843	1.98e-5	-0.0238
Стосунки	Mann-Whitney U	1141	0.582	7.71e-6	-0.0652
Суб'єктивне благополуччя	Mann-Whitney U	1201	0.895	-3.93e-5	0.0160
Самооцінка	Mann-Whitney U	1152	0.636	1.000	-0.0561
Особистісна тривожність	Mann-Whitney U	931	0.045	4.000	-0.2373
Тривожність у відносинах	Mann-Whitney U	990	0.109	1.000	-0.1885
Шкала уникнення близькості	Mann-Whitney U	1167	0.711	-4.47e-5	0.0439
Емоційне виснаження від додатків	Mann-Whitney U	1192	0.845	-3.24e-5	0.0234

Тривожність у відносинах прив'язаності демонструє результат, що наближається до граничного рівня значущості ($U = 990$; $p = 0,109$), з розміром

ефекту $r = 0,189$ — найвищим серед незначущих результатів. Це свідчить про певну тенденцію до вищих показників тривожності прив'язаності у жінок порівняно з чоловіками, яка, однак, не досягає рівня статистичної значущості при даному обсязі вибірки. Не виключено, що при більшій вибірці цей ефект міг би стати статистично значущим.

Статистично незначущі відмінності виявлено за всіма іншими змінними. Показники суб'єктивного благополуччя та його субшкал, самооцінки, шкали уникнення близькості та емоційного виснаження від додатків не виявили статистично значущих гендерних відмінностей. Розміри ефектів за цими змінними є мінімальними (r від 0,016 до 0,074), що свідчить про практичну відсутність гендерного ефекту, а не лише про недостатню статистичну потужність.

Тобто, з дев'яти досліджуваних змінних статистично значуща гендерна відмінність підтверджена лише для особистісної тривожності (рис. 3.9).

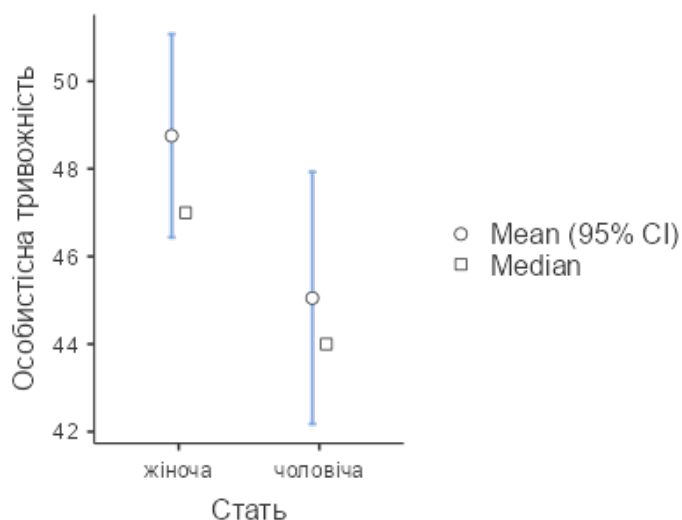


Рис.3.9. Відмінність у середніх значення особистісної тривожності

Отримані результати є теоретично значущими і дозволяють сформулювати ряд висновків. По-перше, гендер як чинник не визначає рівень суб'єктивного благополуччя користувачів дейтингових платформ: жінки і чоловіки переживають цей досвід з рівною мірою психологічного задоволення чи незадоволення. Це є важливим результатом, який спростовує інтуїтивне припущення про те, що жінки є більш уразливими у середовищі дейтингових

додатків. До того припускаємо, що існують значно більш значущі фактори впливу на суб'єктивне благополуччя, наприклад, більшість респондентів проживають в Україні під час війни.

По-друге, єдиною сферою, де гендерна відмінність є статистично підтвердженою, є особистісна тривожність як стійка риса — не ситуативна реакція на використання додатків, а як базова характеристика особистості. Це означає, що жінки у вибірці входять у досвід дейтингових платформ із вищим базовим рівнем тривожності, що може опосередковувати їхнє сприйняття цього досвіду, навіть якщо кінцеві показники благополуччя є однаковими з чоловіками. По-третє, відсутність значущих гендерних відмінностей за показником емоційного виснаження підтверджує висновок, зроблений на основі описового аналізу: виснаження від дейтингових платформ є універсальним феноменом, що не залежить від статі користувача. Таким чином, у подальшому аналізі гендер не є визначальним чинником диференціації досвіду використання дейтингових платформ, натомість ключову роль можуть відігравати індивідуально-психологічні характеристики — зокрема рівень тривожності, стиль прив'язаності та самооцінка, — зв'язок яких із суб'єктивним благополуччям буде досліджено у кореляційному та регресійному аналізі.

3.3 Кореляційний аналіз взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям та його психологічними предикторами

Для виявлення взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям та його потенційними психологічними предикторами було проведено кореляційний аналіз. Кореляційний зв'язок відображає ступінь і напрям статистичної залежності між двома змінними: позитивна кореляція свідчить про те, що зі зростанням одного показника зростає інший, негативна — що зростання одного показника супроводжується зниженням іншого. Важливо підкреслити, що кореляційний аналіз не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки, однак

є необхідним попереднім кроком для виявлення змінних, що мають потенціал предикторів у подальшому регресійному аналізі (Field, 2018).

Взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям та індивідуально-психологічними характеристиками (самооцінка, тривожність, особливості прив'язаності) представлені у таблиці 3.11.

Табл. 3.11.

Взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям та індивідуально-психологічними характеристиками

		Суб'єктивн е благополуч чя	Самооцін ка	Особистісн а тривожніс ть	Тривожніс ть у відносинах	Шкала уникнен ня близькос ті
Суб'єктивн е благополуч чя	Spearman 's rho	—				
	df	—				
	p-value	—				
Самооцінка	Spearman 's rho	0.582***	—			
	df	99	—			
	p-value	<.001	—			
Особистісна тривожніст ь	Spearman 's rho	-0.713***	-0.565***	—		
	df	99	99	—		
	p-value	<.001	<.001	—		
Тривожніст ь у відносинах	Spearman 's rho	-0.324***	-0.279**	0.511***	—	
	df	99	99	99	—	
	p-value	<.001	0.005	<.001	—	
Шкала уникнення близькості	Spearman 's rho	-0.346***	-0.221*	0.405***	0.440***	—
	df	99	99	99	99	—
	p-value	<.001	0.026	<.001	<.001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

З огляду на те, що перевірка нормальності розподілу (критерій Шапіро-Вілکا, підрозділ 3.2) виявила порушення нормальності для більшості досліджуваних змінних, а самі змінні представлені на порядковій шкалі вимірювання, для аналізу взаємозв'язків використовувався непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Цей коефіцієнт враховує порушення нормальності та не вимагає лінійності зв'язку між змінними (Siegel & Castellan, 1988).

Для інтерпретації сили зв'язку використовувалась класифікація Коена (1988): $|\rho| < 0,10$ — відсутній зв'язок, $0,10-0,29$ — слабкий, $0,30-0,49$ — помірний, $\geq 0,50$ — сильний. Граничним рівнем статистичної значущості приймалось $p < 0,05$.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між суб'єктивним благополуччям та усіма індивідуально-психологічними характеристиками, що досліджувались.

Найсильнішим із виявлених є від'ємний зв'язок між суб'єктивним благополуччям та особистісною тривожністю ($\rho = -0,713$; $p < 0,001$). Це сильна негативна кореляція: чим вищий рівень особистісної тривожності як стійкої риси, тим нижчим є суб'єктивне благополуччя особистості. Зв'язок є найбільш потужним серед усіх виявлених.

Графічне зображення зв'язку залежно від статі представлено на рис. 3.10. Графік демонструє виражений негативний лінійний зв'язок між суб'єктивним благополуччям і особистісною тривожністю — найсильнішу кореляцію у всьому дослідженні ($\rho = -0,713$). Лінії тренду для обох груп мають крутий від'ємний нахил і розташовані майже паралельно, що підтверджує однаковий характер зв'язку незалежно від статі. Лінія тренду для жінок розташована дещо вище — тобто при однаковому рівні благополуччя жінки демонструють дещо вищий рівень тривожності порівняно з чоловіками, що узгоджується з результатами порівняльного аналізу (підрозділ 3.2).

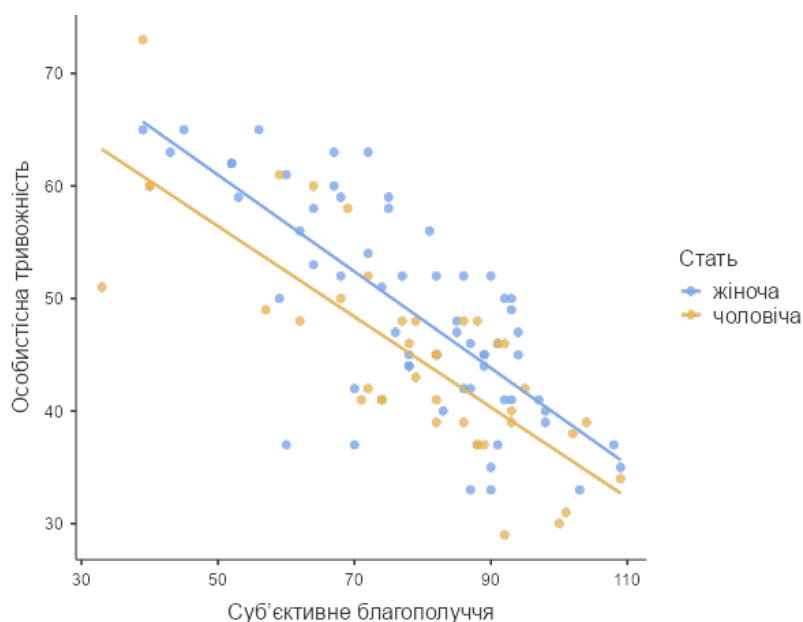


Рис.3.10. Кореляційний зв'язок між суб'єктивним благополуччям та особистісною тривожністю залежно від статі

Діаграма розсіювання (рис. 3.11) наочно ілюструє позитивний лінійний зв'язок між суб'єктивним благополуччям і самооцінкою в обох гендерних групах. Лінії тренду для жінок і чоловіків мають подібний позитивний нахил і розташовані практично паралельно, що свідчить про схожу силу та напрям зв'язку в обох групах.

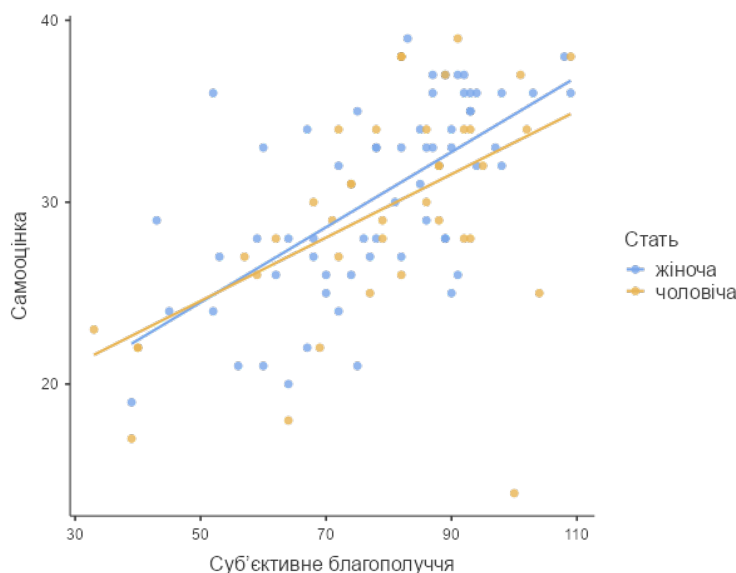


Рис. 3.11. Кореляційний зв'язок між суб'єктивним благополуччям та самооцінкою залежно від статі

Самооцінка демонструє позитивний зв'язок із суб'єктивним благополуччям ($\rho = 0,582$; $p < 0,001$) — сильна кореляція: вищий рівень самооцінки пов'язаний із вищим рівнем благополуччя. Примітним є також від'ємний зв'язок між самооцінкою та особистісною тривожністю ($\rho = -0,565$; $p < 0,001$), що свідчить про тісний взаємозв'язок цих двох конструктів: нижча самооцінка супроводжується вищою тривожністю.

Обидві шкали прив'язаності виявляють від'ємні зв'язки із суб'єктивним благополуччям: тривожність у відносинах ($\rho = -0,324$; $p < 0,001$) та уникнення близькості ($\rho = -0,346$; $p < 0,001$) — обидва помірної сили. Отже, як вища тривожність у стосунках, так і більший ступінь уникнення близькості пов'язані зі зниженим суб'єктивним благополуччям. Обидві шкали пов'язані й із особистісною тривожністю — тривожність у відносинах ($\rho = 0,511$; $p < 0,001$) та уникнення близькості ($\rho = 0,405$; $p < 0,001$), що підтверджує зв'язок між загальним рівнем тривожності та особливостями прив'язаності.

Емоційне виснаження від додатків не демонструє статистично значущого зв'язку із суб'єктивним благополуччям ($\rho = -0,188$; $p = 0,060$), хоча значення наближається до граничного рівня. Натомість виснаження значущо пов'язане з особистісною тривожністю ($\rho = 0,243$; $p = 0,014$) та тривожністю у відносинах ($\rho = 0,316$; $p = 0,001$), що вказує на його зв'язок із тривожним профілем особистості, але не безпосередньо з рівнем благополуччя. Відсутність прямого значущого зв'язку між виснаженням і благополуччям може свідчити про опосередкований характер цього зв'язку.

Статистично значущі взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям та індивідуально-психологічними характеристиками підтверджені для всіх досліджуваних конструктів: самооцінки, особистісної тривожності та обох шкал прив'язаності. Найпотужнішим є зв'язок з особистісною тривожністю. Самооцінка є другим за силою зв'язком і, ймовірно, опосередковує частину ефекту тривожності на благополуччя — що узгоджується з теоретичними моделями, у яких самооцінка і тривожність розглядаються як взаємопов'язані складові психологічного функціонування особистості.

Табл. 3.12.

**Взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям та характеристиками
використання дейтингових додатків**

		Суб'єктив не благополу ччя	Частота використа ння	Тривалі сть одного сеансу	Успіх у додатк ах	Перех ід у реал. зустрі чі	Оцінка досвіду використа ння додатків
Суб'єктив не благополу ччя	Spearman's rho	—					
	p-value	—					
Частота використа ння	Spearman's rho	-0.042	—				
	p-value	0.679	—				
Триваліст ь одного сеансу	Spearman's rho	0.071	-0.188	—			
	p-value	0.478	0.059	—			
Успіх у додатках	Spearman's rho	0.358***	0.194	-0.153	—		
	p-value	<.001	0.052	0.127	—		
Перехід у реальні зустрічі	Spearman's rho	0.288**	0.246*	-0.160	0.557* **	—	
	p-value	0.004	0.013	0.109	<.001	—	
Оцінка досвіду використа ння додатків	Spearman's rho	0.214*	0.066	-0.022	0.438* **	0.317* *	—
	p-value	0.031	0.513	0.824	<.001	0.001	—
Емоційне виснаженн я від додатків	Spearman's rho	-0.188	-0.092	0.041	- 0.278* *	0.085	-0.383***
	p-value	0.060	0.358	0.686	0.005	0.397	<.001

Серед характеристик використання дейтингових платформ статистично значущі зв'язки із суб'єктивним благополуччям виявлено для трьох змінних.

Суб'єктивна успішність у додатках демонструє помірний позитивний зв'язок із суб'єктивним благополуччям ($p = 0,358$; $p < 0,001$): особи, які оцінюють себе як більш успішних користувачів дейтингових платформ, демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Цей результат є психологічно значущим: суб'єктивне відчуття ефективності у процесі пошуку партнера виявляється пов'язаним із загальним психологічним станом особистості.

Частота переходу онлайн-знайомств у реальні зустрічі також позитивно корелює із суб'єктивним благополуччям ($p = 0,288$; $p = 0,004$) — помірний зв'язок: більш регулярна реалізація онлайн-контактів у реальні стосунки пов'язана з вищим благополуччям. Ця змінна тісно пов'язана із суб'єктивною успішністю ($p = 0,557$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що обидва показники відображають спільний конструкт — суб'єктивну результативність використання платформ.

Загальна оцінка досвіду використання додатків виявляє позитивний зв'язок із благополуччям ($p = 0,214$; $p = 0,031$) — слабкий, але статистично значущий: більш позитивна загальна оцінка досвіду використання дейтингових платформ пов'язана з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Ця змінна також корелює з суб'єктивною успішністю ($p = 0,438$; $p < 0,001$) та переходом у реальні зустрічі ($p = 0,317$; $p = 0,001$), формуючи узгоджений кластер суб'єктивних оцінок досвіду платформи: особи, які оцінюють свій досвід як позитивний, одночасно сприймають себе як більш успішних користувачів і частіше реалізують онлайн-знайомства у реальні контакти.

Частота використання ($p = -0,042$; $p = 0,679$) та тривалість сеансу ($p = 0,071$; $p = 0,478$) не виявляють статистично значущих зв'язків із суб'єктивним благополуччям. Це є важливим результатом: не кількісні параметри використання платформ — скільки часу і як часто людина користується додатками — а суб'єктивна інтерпретація цього досвіду є релевантною для

рівня благополуччя. Людина може заходити в додаток щодня і при цьому мати високий рівень благополуччя — якщо вона сприймає цей досвід як успішний і результативний.

Емоційне виснаження від додатків не корелює значущо із благополуччям, натомість виснаження значущо пов'язане з суб'єктивною успішністю ($\rho = -0,278$; $p = 0,005$) та загальною оцінкою досвіду ($\rho = -0,383$; $p < 0,001$): особи, які оцінюють свій досвід як менш успішний і більш негативний, демонструють вищий рівень виснаження від платформ.

Для характеристик використання дейтингових платформ, ключовим висновком є те, що значення для благополуччя мають не поведінкові параметри використання (частота, тривалість), а суб'єктивна інтерпретація цього досвіду — передусім відчуття власної успішності та реалізованості у реальних стосунках. Це свідчить про те, що дейтингові платформи впливають на благополуччя не через механізм часового поглинання, а через механізм суб'єктивного оцінювання себе як успішного чи неуспішного учасника процесу пошуку партнера.

Відсутність значущого прямого зв'язку між емоційним виснаженням та благополуччям є несподіваним результатом, який, однак, може пояснюватися опосередкованою природою цього зв'язку — через тривожність та оцінку досвіду. Виявлені значущі кореляції будуть включені до регресійної моделі у підрозділі 3.4 для визначення відносного внеску кожного предиктора у пояснення варіативності суб'єктивного благополуччя.

Сукупність отриманих результатів окреслює два відносно незалежних механізми, через які формується суб'єктивне благополуччя користувачів дейтингових платформ. Перший — внутрішньоособистісний: рівень благополуччя визначається насамперед стійкими рисами особистості, зокрема схильністю до тривожного реагування та якістю самоствердження. Другий — реляційно-оцінювальний: благополуччя пов'язане з тим, як людина суб'єктивно оцінює результативність дейтинг досвіду, чи відчуває себе успішною, чи реалізує знайомства у реальні стосунки, чи сприймає загальний досвід як

позитивний. Таким чином, дейтингові платформи є психологічно значущим середовищем, що взаємодіє з внутрішніми ресурсами особистості, а не нейтральним інструментом комунікації. Відносний внесок кожного з виявлених предикторів у пояснення варіативності суб'єктивного благополуччя буде встановлено у регресійному аналізі.

3.4. Регресійний аналіз психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя

Для визначення відносного внеску різних груп чинників у пояснення варіативності суб'єктивного благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств було проведено регресійний аналіз у три послідовних етапи. Така організація аналізу дозволить проаналізувати окремі групи чинників (соціально-демографічні, індивідуально-психологічні та характеристики використання дейтингових додатків) і визначити найбільш впливові фактори в кожній з них. На завершальному етапі на основі значущих предикторів усіх трьох блоків будується інтегральна регресійна модель. Такий підхід дозволить оцінити унікальний внесок кожного блоку предикторів понад вже врахований вплив попередніх блоків, що є більш інформативним порівняно з одноетапною регресією.

Перша регресійна модель (табл. 3.14) включала такі соціально-демографічні змінні: стать, вік, тип актуальних романтичних стосунків та фінансове становище. Модель є статистично значущою і пояснює 39,2% варіативності суб'єктивного благополуччя ($R^2 = 0,392$; $R = 0,626$) (табл. 3.13).

Табл. 3.13.

Показники відповідності регресійної моделі соціально-демографічних предикторів

Model	R	R²
1	0.626	0.392

Note. Models estimated using sample size of N=101

Табл. 3.14.

Соціально-демографічні предиктори суб'єктивного благополуччя

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept^a	46.751	10.41	4.4918	<.001
Стать:				
чоловіча – жіноча	-2.474	3.14	-0.786	0.434
Вік:				
26-35 років – 18-25 років	-0.617	4.75	-0.129	0.897
старше 36 років – 18-25 років	-2.514	5.15	-0.488	0.627
Стосунки:				
в цивільному шлюбі – знаходжусь в офіційному шлюбі	-2.292	6.12	-0.374	0.709
зустрічаємось, але не живемо разом – знаходжусь в офіційному шлюбі	0.631	6.17	0.1023	0.919
стосунки на відстані – знаходжусь в офіційному шлюбі	-12.278	7.56	-1.623	0.108
маю декілька партнерів – знаходжусь в офіційному шлюбі	-0.126	7.06	-0.017	0.986
знаходжусь в активному пошуку тривалих стосунків – знаходжусь в офіційному шлюбі	-6.892	5.88	-1.172	0.244
ходжу на побачення, але не шукаю тривалих стосунків – знаходжусь в офіційному шлюбі	-7.450	6.70	-1.112	0.269
не знаходжусь в пошуку партнера – знаходжусь в офіційному шлюбі	-7.388	6.04	-1.222	0.225
Фінансове становище:				
вистачає лише на основні потреби – недостатньо для покриття основних потреб	26.428	9.50	2.7827	0.007
достатньо для покриття потреб і додаткових витрат – недостатньо для покриття основних потреб	37.505	8.88	4.2243	<.001
вистачає на дозвілля, з можливістю заощаджувати – недостатньо для покриття основних потреб	40.540	8.92	4.5439	<.001
можливість задовольняти потреби та здійснювати великі	49.441	9.17	5.3935	<.001

покупки – недостатньо для покриття основних потреб				
можливість інвестувати і робити значні покупки без обмежень – недостатньо для покриття основних потреб	49.466	17.81	2.7780	0.007

Аналіз коефіцієнтів моделі свідчить про те, що єдиним статистично значущим предиктором у цьому блоці є фінансове становище. Стать ($\beta = -2,474$; $p = 0,434$) та вік (усі порівняння $p > 0,60$) не виявляють значущого самостійного впливу на рівень суб'єктивного благополуччя, що узгоджується з результатами порівняльного аналізу підрозділу 3.2. Тип романтичних стосунків також не демонструє статистично значущих відмінностей порівняно з референтною групою (офіційний шлюб), хоча варто відзначити тенденцію до нижчого благополуччя у групах стосунків на відстані ($\beta = -12,278$; $p = 0,108$), активного пошуку тривалих стосунків ($\beta = -6,892$; $p = 0,244$) та тих, хто не перебуває в пошуку ($\beta = -7,388$; $p = 0,225$) — ці відмінності не досягають рівня значущості, ймовірно, через невеликий розмір підгруп.

Фінансове становище є потужним і статистично значущим предиктором: усі рівні фінансового становища, починаючи від «вистачає лише на основні потреби», демонструють суттєво вищі показники благополуччя порівняно з референтною групою (недостатньо для покриття основних потреб). Найнижчий значущий приріст спостерігається вже на рівні «вистачає на основні потреби» ($\beta = 26,428$; $p = 0,007$), і ефект зростає зі збільшенням фінансових можливостей: від $\beta = 37,505$ ($p < 0,001$) для рівня достатності до $\beta = 49,466$ ($p = 0,007$) для найвищого фінансового рівня. Таким чином, фінансове становище демонструє виражений монотонний позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя.

Потужний вплив фінансового становища на суб'єктивне благополуччя є теоретично очікуваним результатом і узгоджується з широким масивом досліджень, що демонструють зв'язок матеріальної захищеності з психологічним благополуччям (Diener & Biswas-Diener, 2002). Відсутність значущого впливу статі та віку підтверджує, що суб'єктивне благополуччя у

досліджуваній вибірці визначається не стільки демографічними характеристиками, скільки психологічними та ситуативними чинниками.

Другий блок регресійної моделі включав чотири індивідуально-психологічні предиктори: самооцінку, особистісну тривожність, тривожність у відносинах прив'язаності та уникнення близькості. Модель демонструє суттєво кращу пояснювальну здатність порівняно з першим блоком: $R^2 = 0,613$, $R = 0,783$, тобто індивідуально-психологічні характеристики пояснюють 61,3% варіативності суб'єктивного благополуччя — на 22,1 відсоткових пунктів більше, ніж соціально-демографічні змінні (табл. 3.15).

Табл. 3.15.

Показники відповідності регресійної моделі індивідуально-психологічних предикторів

Model	R	R²
1	0.783	0.613
Note. Models estimated using sample size of N=101		

Статистично значущими предикторами у цьому блоці виявились два з чотирьох: особистісна тривожність та самооцінка (табл. 3.16).

Табл. 3.16.

Індивідуально-психологічні предиктори суб'єктивного благополуччя

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	112.015	12.102	9.26	<.001
Самооцінка	0.692	0.232	2.98	0.004
Особистісна тривожність	-1.151	0.155	-7.42	<.001
Тривожність у відносинах	0.558	0.388	1.44	0.154

Шкала уникнення близькості	-0.544	0.416	-	0.19
			1.31	5

Особистісна тривожність є найпотужнішим предиктором моделі ($\beta = -1,151$; $t = -7,42$; $p < 0,001$): кожний додатковий бал тривожності пов'язаний зі зниженням суб'єктивного благополуччя на 1,151 бала за умови контролю інших змінних. Самооцінка виявляє значущий позитивний вплив ($\beta = 0,692$; $t = 2,98$; $p = 0,004$): вищий рівень самооцінки пов'язаний із вищим благополуччям. Тривожність у відносинах ($\beta = 0,558$; $t = 1,44$; $p = 0,154$) та уникнення близькості ($\beta = -0,544$; $t = -1,31$; $p = 0,195$) не досягають рівня статистичної значущості в межах цієї моделі, що може свідчити про те, що їхній вплив на благополуччя є опосередкованим через особистісну тривожність, з якою обидві шкали тісно корелюють.

Результати підтверджують центральну роль особистісної тривожності як стійкої риси у формуванні суб'єктивного благополуччя. Вагомий від'ємний ефект тривожності (найбільший t -показник у моделі) свідчить про те, що схильність до тривожного реагування є системним чинником, що знижує благополуччя незалежно від інших психологічних характеристик. Самооцінка виступає другим за значущістю психологічним ресурсом благополуччя: позитивне самоставлення виконує захисну функцію, підтримуючи рівень благополуччя навіть за несприятливих умов. Відсутність самостійного значущого внеску шкал прив'язаності є психологічно інтерпретованим результатом: особи з вищою особистісною тривожністю, як правило, демонструють і вищу тривожність прив'язаності, тому в умовах статистичного контролю тривожності специфічний внесок прив'язаності нівелюється. Ці два предиктори — тривожність і самооцінка — будуть включені до інтегральної моделі на завершальному етапі аналізу.

Третій блок регресійної моделі включав характеристики використання дейтингових платформ: емоційне виснаження, мету використання, частоту та тривалість використання, суб'єктивну успішність, перехід у реальні зустрічі та загальну оцінку досвіду (табл. 3.17). Модель пояснює 36,7% варіативності

суб'єктивного благополуччя ($R^2 = 0,367$; $R = 0,606$), що є суттєво нижчим показником порівняно з блоком індивідуально-психологічних предикторів.

Табл. 3.17.

Показники відповідності регресійної моделі індивідуально-психологічних предикторів

Model	R	R ²
1	0.588	0.346
Note. Models estimated using sample size of N=101		

Статистично значущими предикторами у цьому блоці виявились три показники (табл. 3.18).

Табл. 3.18.

Характеристики використання дейтингових додатків як предиктори суб'єктивного благополуччя

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept^a	62.6684	11.867	5.2810	<.001
Емоційне виснаження від додатків	-0.1954	0.373	-0.523	0.602
Мета використання:				
пошук партнера для нетривалих стосунків, флірту – пошук серйозних, довготривалих стосунків	-9.2546	5.128	-1.804	0.075
розвага, боротьба з нудьгою – пошук серйозних, довготривалих стосунків	-17.3696	5.995	-2.897	0.005
підвищення самооцінки, отримання уваги – пошук серйозних, довготривалих стосунків	0.0898	8.006	0.0112	0.991
спілкування, розширення кола знайомств – пошук серйозних, довготривалих стосунків	-0.2140	5.689	-0.037	0.970
цікавість, бажання подивитися – пошук серйозних, довготривалих стосунків	-2.8746	5.106	-0.563	0.575
Частота використання:				
раз на день – кілька разів на день	-0.4525	7.003	-0.064	0.949

кілька разів на тиждень – кілька разів на день	12.2989	5.931	2.0735	0.041
кілька разів на місяць – кілька разів на день	10.1273	7.724	1.3112	0.194
рідше – кілька разів на день	6.7275	5.388	1.2486	0.215
Тривалість одного сеансу:				
15-30хв – До 15хв	7.1723	3.864	1.8563	0.067
30хв - 1год – До 15хв	3.6251	5.049	0.7180	0.475
більше 1год – До 15хв	10.0732	9.016	1.1173	0.267
Успіх у додатках:				
Високий – Низький	11.1961	5.635	1.9869	0.050
Середній – Низький	12.5207	4.392	2.8511	0.006
Перехід у реальні зустрічі:				
Рідко – Ніколи	-2.1200	4.430	-0.478	0.634
Іноді – Ніколи	-5.7506	5.194	-1.107	0.272
Часто – Ніколи	-0.8766	6.911	-0.126	0.899
Оцінка досвіду використання додатків:				
Позитивний – Негативний	9.2823	6.636	1.3989	0.166
Нейтральний – Негативний	8.7955	5.467	1.6087	0.112

Мета використання «розвага, боротьба з нудьгою» порівняно з референтною метою «пошук серйозних довготривалих стосунків» є значущим від'ємним предиктором ($\beta = -17,370$; $t = -2,897$; $p = 0,005$): особи, що використовують додатки переважно для розваги, демонструють суттєво нижчий рівень благополуччя. Мета «пошук нетривалих стосунків або флірту» також демонструє тенденцію у тому ж напрямі ($\beta = -9,255$; $p = 0,075$), що наближається до рівня значущості. Решта альтернативних мотивів — підвищення самооцінки, спілкування, цікавість — не відрізняються значущо від орієнтації на серйозні стосунки.

Суб'єктивна успішність у додатках виявляє значущий позитивний ефект відносно референтної групи низького успіху: середній рівень успіху ($\beta = 12,521$; $t = 2,851$; $p = 0,006$) та високий рівень успіху ($\beta = 11,196$; $t = 1,987$; $p = 0,050$) пов'язані з суттєво вищим рівнем благополуччя порівняно з низьким. При цьому різниця між середнім та високим рівнями успіху є несуттєвою, що

свідчить про нелінійний характер зв'язку: ключовим є перехід від низького рівня суб'єктивного успіху до будь-якого вищого, а не подальше зростання успішності.

Частота використання «кілька разів на тиждень» порівняно з «кілька разів на день» є значущим позитивним предиктором ($\beta = 12,299$; $t = 2,074$; $p = 0,041$): помірна частота використання пов'язана з вищим благополуччям порівняно з максимально інтенсивним щоденним використанням. Тривалість сеансу 15–30 хвилин наближається до рівня значущості ($\beta = 7,172$; $p = 0,067$).

Емоційне виснаження ($\beta = -0,195$; $p = 0,602$), перехід у реальні зустрічі та оцінка досвіду не виявляють самостійного значущого внеску в межах цієї моделі за умови контролю інших змінних блоку.

Результати третього блоку розкривають важливий психологічний механізм: визначальною для благополуччя є не сама по собі поведінка використання платформи, а ціннісно-мотиваційна спрямованість та суб'єктивна результативність цієї поведінки. Орієнтація на розвагу та боротьбу з нудьгою як провідна мета є психологічно значущою: вона може відображати унікаючу стратегію взаємодії з платформою — використання додатків не як інструменту побудови стосунків, а як засобу заповнення емоційної порожнечі, що саме по собі може бути маркером нижчого психологічного стану. Нелінійний ефект суб'єктивної успішності свідчить про те, що психологічно критичним є не досягнення максимального успіху, а уникнення стійкого відчуття власної неефективності у середовищі платформ. Ефект помірної частоти використання вказує на те, що надмірно інтенсивна взаємодія з платформою (кілька разів на день) є менш адаптивним патерном, ніж регулярне, але помірне використання.

На основі результатів трьох блоків регресійного аналізу до інтегральної моделі були включені предиктори, що виявили статистичну значущість у відповідних блоках. З першого блоку (соціально-демографічні змінні) включено фінансове становище як єдиний значущий предиктор. З другого блоку (індивідуально-психологічні характеристики) включено особистісну тривожність та самооцінку. З третього блоку (характеристики використання

платформ) включено мету використання, частоту використання та суб'єктивну успішність у додатках. Таким чином, інтегральна модель охоплює предиктори трьох рівнів детермінації суб'єктивного благополуччя і дозволяє оцінити їхній відносний внесок за умови взаємного статистичного контролю.

Інтегральна модель демонструє високу пояснювальну здатність: $R^2 = 0,741$; $R = 0,861$, тобто сукупність включених предикторів пояснює 74,1% варіативності суб'єктивного благополуччя у досліджуваній вибірці. Це є суттєвим приростом порівняно з кожним окремим блоком (блок 1: $R^2 = 0,392$; блок 2: $R^2 = 0,613$; блок 3: $R^2 = 0,367$), що підтверджує доцільність інтегрального підходу (табл. 3.19).

Табл. 3.19.

Показники відповідності інтегральної регресійної моделі

Model	R	R^2
1	0.861	0.741
Note. Models estimated using sample size of N=101		

Статистично значущими в інтегральній моделі залишились три типи предикторів: особистісна тривожність, фінансове становище та успіх у додатках (табл. 3.20).

Особистісна тривожність зберігає найпотужніший значущий ефект у моделі ($\beta = -0,946$; $t = -7,130$; $p < 0,001$): кожний додатковий бал особистісної тривожності пов'язаний зі зниженням суб'єктивного благополуччя на 0,946 бала за умови контролю всіх інших предикторів. Це підтверджує, що особистісна тривожність є стабільним і незалежним предиктором благополуччя, чий вплив не нівелюється ані фінансовими умовами, ані характеристиками використання платформ.

Фінансове становище зберігає значущий ефект на всіх рівнях порівняно з референтною групою (недостатньо для покриття основних потреб): від $\beta =$

14,988 ($p = 0,024$) для рівня базової достатності до $\beta = 34,263$ ($p = 0,006$) для найвищого фінансового рівня.

Самооцінка втрачає статистичну значущість в інтегральній моделі ($\beta = 0,378$; $t = 1,623$; $p = 0,108$), що свідчить про те, що її вплив на благополуччя значною мірою опосередкований особистісною тривожністю та фінансовим становищем. Суб'єктивна успішність у додатках зберігає значущість лише для порівняння низького рівня з високим ($\beta = -8,267$; $t = -2,787$; $p = 0,007$): низька суб'єктивна успішність залишається значущим від'ємним предиктором благополуччя навіть за умови контролю особистісних та фінансових чинників. Мета використання та частота використання втрачають значущість в інтегральній моделі, що свідчить про те, що їхній ефект у третьому блоці був частково зумовлений зв'язком із тривожністю та фінансовим становищем.

Табл. 3.20.

Результати інтегральної регресійної моделі предикторів суб'єктивного благополуччя

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept^a	93.472	13.689	6.828	<.001
Фінансове становище:				
вистачає лише на основні потреби – недостатньо для покриття основних потреб	14.988	6.522	2.298	0.024
достатньо для покриття потреб і додаткових витрат – недостатньо для покриття основних потреб	21.907	6.238	3.512	<.001
вистачає на дозвілля, з можливістю заощаджувати – недостатньо для покриття основних потреб	23.816	6.191	3.847	<.001
можливість задовольняти потреби та здійснювати великі покупки – недостатньо для покриття основних потреб	26.511	6.576	4.031	<.001
можливість інвестувати і робити значні покупки без обмежень – недостатньо для покриття основних потреб	34.263	12.194	2.810	0.006
Самооцінка	0.378	0.233	1.623	0.108
Особистісна тривожність	-0.946	0.133	-7.13	<.001

Мета використання:				
пошук партнера для нетривалих стосунків, флірту – пошук серйозних, довготривалих стосунків	-3.079	2.933	-1.05	0.297
розвага, боротьба з нудьгою – пошук серйозних, довготривалих стосунків	-2.604	3.577	-0.72	0.469
підвищення самооцінки, отримання уваги – пошук серйозних, довготривалих стосунків	2.956	4.884	0.605	0.547
спілкування, розширення кола знайомств – пошук серйозних, довготривалих стосунків	-2.840	3.482	-0.81	0.417
цікавість, бажання подивитися, що там відбувається – пошук серйозних, довготривалих стосунків	-0.931	3.249	-0.28	0.775
Частота використання:				
раз на день – кілька разів на день	-5.362	4.385	-1.22	0.225
кілька разів на тиждень – кілька разів на день	5.048	3.724	1.355	0.179
кілька разів на місяць – кілька разів на день	-1.808	4.835	-0.37	0.709
рідше – кілька разів на день	1.807	3.377	0.535	0.594
Успіх у додатках:				
Середній – Високий	-2.238	2.572	-0.87	0.387
Низький – Високий	-8.267	2.966	-2.78	0.007

Результати інтегральної моделі дозволяють сформулювати ключовий висновок дослідження: суб'єктивне благополуччя користувачів дейтингових платформ визначається передусім стійкими внутрішньоособистісними та соціально-економічними чинниками, а не специфічними характеристиками поведінки у середовищі додатків.

Особистісна тривожність як найпотужніший предиктор є рисою, що формується задовго до початку використання платформ і залишається стабільним чинником зниження благополуччя незалежно від того, як саме і з якою метою людина використовує додатки. Фінансове становище відображає об'єктивні умови життя, що забезпечують матеріальну основу психологічного благополуччя.

Той факт, що низька суб'єктивна успішність у додатках зберігає значущий від'ємний ефект навіть в інтегральній моделі, є важливим: він свідчить про те,

що досвід відчуття власної неефективності у середовищі дейтингових платформ має самостійний психологічний вплив на благополуччя, який не зводиться до загального рівня тривожності чи самооцінки. Таким чином, дейтингові платформи є психологічно значущим середовищем, яке може посилювати або послаблювати вже існуючий психологічний стан, але не є його первинним джерелом.

3.5. Практичні рекомендації та психологічна інтерпретація результатів дослідження

Результати проведеного емпіричного дослідження мають виражену практичну значущість для психологів-практиків, фахівців у галузі психологічного консультування та психоедукації. Встановлено, що суб'єктивне благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств визначається передусім стійкими індивідуально-психологічними характеристиками, а не самим фактом або інтенсивністю використання платформ. Ключовими предикторами благополуччя виявились особистісна тривожність як найпотужніший від'ємний предиктор, самооцінка як психологічний ресурс благополуччя та суб'єктивна успішність у додатках як специфічний чинник, пов'язаний із досвідом дейтингового середовища. Ці результати визначають три пріоритетні напрями практичної роботи психолога з клієнтами, які використовують дейтингові платформи: робота з тривожністю, підтримка самооцінки та формування адаптивних стратегій взаємодії з платформами.

Під час первинної консультації з клієнтом, що звертається із запитом, пов'язаним з використанням дейтингових платформ — труднощами у пошуку партнера, емоційним виснаженням, зниженою самооцінкою після досвіду в додатках, — психологу доцільно включити до первинної оцінки кілька ключових параметрів.

По-перше, рівень особистісної тривожності як стійкої риси: результати дослідження свідчать, що майже 60% користувачів дейтингових платформ

мають високий рівень особистісної тривожності, тому стандартизована оцінка цього показника (зокрема за допомогою STAI) дозволяє швидко визначити центральну мішень для терапевтичної роботи. По-друге, рівень і стійкість самооцінки: важливо розрізняти стабільно низьку самооцінку як рису та ситуативне зниження самоставлення під впливом досвіду у додатках. По-третє, мотивація використання платформи: дослідження виявило, що орієнтація на розвагу та боротьбу з нудьгою, а також мета підвищення самооцінки через отримання уваги пов'язані з нижчим благополуччям. По-четверте, суб'єктивне відчуття успішності в додатках: стійке відчуття власної неефективності у дейтинговому середовищі виявилось самостійним предиктором зниженого благополуччя і потребує окремої уваги в консультативній роботі.

Оскільки особистісна тривожність є найпотужнішим і найстабільнішим предиктором суб'єктивного благополуччя у даному дослідженні, її зниження є пріоритетним напрямом психологічної допомоги. У рамках когнітивно-поведінкового підходу доцільно працювати з автоматичними негативними думками, що виникають у контексті дейтингових взаємодій — зокрема катастрофізацією відмов, надмірним самокритичним аналізом власного профілю та перфекціоністськими очікуваннями щодо результатів. Ефективними є техніки когнітивної реструктуризації, поведінкових експериментів (перевірка реалістичності тривожних прогнозів) та експозиції до оцінювальних ситуацій у безпечному середовищі. У рамках гештальт-підходу акцент робиться на усвідомленні тривоги як контактного переривання: дейтингове середовище є простором, де тривожна особистість особливо схильна до механізмів ретрофлексії (утримання від справжнього контакту) та проєкції (приписування іншим оцінювальних намірів). Робота з усвідомленням власних потреб у контакті, підтримкою присутності «тут і зараз» та зниженням тривоги щодо невизначеності є природним продовженням гештальт-терапії у цьому контексті.

Одним з основних завдань психолога може стати формування самооцінки, незалежної від зовнішнього підтвердження — лайків, відповідей та збігів у додатках. Дейтингові платформи є середовищем з підвищеною концентрацією

оцінювальних сигналів, що створює ризик формування залежності самоставлення від реакцій незнайомих людей.

Психологу варто допомогти клієнту розрізнити цінність власної особистості та результативність у конкретному алгоритмічно керованому середовищі. Особливу увагу слід приділяти жінкам, що використовують додатки з метою підвищення самооцінки через отримання уваги — ця група виявлена дослідженням як потенційно вразлива і потребує роботи з глибиннішими потребами у визнанні та прийнятті.

Одним із джерел психологічного дистресу у контексті дейтингових платформ є розрив між очікуваннями та реальним досвідом. Психологу доцільно здійснювати психоедукацію щодо особливостей функціонування платформ: алгоритмічний характер підбору, ефект парадоксу вибору, поверховість перших вражень та відмінність онлайн-презентації від реальної людини. Усвідомлення цих механізмів знижує схильність інтерпретувати відсутність відповідей як особистісне відкидання. Важливо також допомогти клієнту сформулювати реалістичні критерії успішності: не кількість збігів чи відповідей, а якість контактів і відповідність власним цінностям і цілям.

Хоча емоційне виснаження від додатків не виявило прямого значущого зв'язку з благополуччям в інтегральній моделі, воно тісно пов'язане з тривожністю та негативною оцінкою досвіду платформи. Маркерами виснаження, на які варто звертати увагу у консультативній роботі, є: відчуття рутинності та механічності процесу знайомств, наростаюча емоційна байдужість до нових контактів, циклічне видалення та повторне встановлення додатків, а також відчуття, що онлайн-пошук є виснажливішим за офлайн-знайомства. За наявності цих ознак психологу доцільно рекомендувати усвідомлену паузу у використанні платформ — не як уникнення, а як практику самотурботи та відновлення ресурсу. Пауза є особливо доцільною, якщо використання додатків стало автоматичним, нав'язливим або супроводжується стійким відчуттям пригніченості після кожного сеансу.

Особливої уваги заслуговує вікова група молоді, яка лише починає досвід використання дейтингових платформ. Саме на цьому етапі формуються поведінкові патерни та суб'єктивні моделі інтерпретації онлайн-взаємодії, що можуть стати стійкими і визначати характер переживання досвіду платформ у подальшому. **Профілактична та психоедукаційна робота** з цією групою є більш ресурсоефективною, ніж корекційна робота з уже сформованими дисфункціональними патернами.

До початку активного використання дейтингових платформ молодим людям важливо мати базове розуміння психологічних механізмів цього середовища. По-перше, дейтингові платформи є алгоритмічно керованим середовищем, у якому видимість профілю, частота збігів та характер взаємодій визначаються не лише особистісними якостями користувача, а й комерційною логікою платформи. Відсутність відповідей або низька кількість збігів не є об'єктивним відображенням привабливості чи цінності особистості. По-друге, система взаємного оцінювання, вбудована в архітектуру платформ, активує механізми соціального порівняння та схильність до самооцінювання через призму реакцій незнайомих людей. Усвідомлення цього механізму знижує ризик автоматичного засвоєння зовнішньої оцінки як об'єктивної. По-третє, ефект парадоксу вибору — коли велика кількість потенційних партнерів знижує задоволеність від кожного окремого контакту — є структурною особливістю платформ, а не наслідком «невідповідності» самого користувача.

Результати дослідження підтвердили, що помірна частота використання (кілька разів на тиждень) є психологічно безпечнішим патерном порівняно з щоденним інтенсивним використанням. Молодим людям доцільно рекомендувати встановлювати усвідомлені межі взаємодії з платформою: визначати конкретний час для перегляду профілів, уникати використання додатків у стані емоційного стресу або самотності, а також регулярно перевіряти відповідність поточної мети використання реальним потребам. Усвідомлена мета є психологічно захисним чинником: орієнтація на пошук серйозних стосунків або розширення кола знайомств асоціюється з вищим

рівнем благополуччя порівняно з використанням платформи як засобу боротьби з нудьгою.

Відмови, ігнорування та «ghosting» є структурними елементами дейтингового середовища, з якими стикається переважна більшість користувачів. Для молоді, що лише починає цей досвід, важливо завчасно формувати навички емоційної регуляції у відповідь на ці стресори. Психологу доцільно включати в роботу з молодіжними групами вправи на дистанціювання від негативних оцінок, розвиток толерантності до невизначеності та формування внутрішнього локусу самооцінки. Корисним є також нормалізація досвіду відмов: статистична природа дейтингових платформ означає, що більшість взаємодій не переходить у реальні контакти — і це є нормою середовища, а не свідченням особистісної неспроможності.

Користувачам доцільно регулярно відстежувати власний психологічний стан у зв'язку з використанням додатків. Ознаками того, що платформа починає негативно впливати на благополуччя, є: стійке відчуття пригніченості або порожнечі після сеансів використання; підвищена самокритичність та порівняння себе з іншими; нав'язливе перевіряння додатку в очікуванні реакцій; відчуття, що власна цінність визначається кількістю збігів або повідомлень.

Інтерпретація результатів дослідження має здійснюватися з урахуванням його методологічних обмежень. Вибірка формувалась методом самовідбору, що могло призвести до надпредставленості певних груп користувачів — зокрема тих, хто має більш рефлексивне ставлення до власного досвіду. По-друге, переважання жінок (60,4%) та вікової групи 26–35 років обмежує узагальненість результатів на інші демографічні групи.

Перспективними напрямками подальших досліджень є: лонгітюдні дослідження, що дозволять відстежити динаміку благополуччя у зв'язку з досвідом використання платформ; вивчення медіаторної ролі самоефективності та стилів емоційної регуляції у зв'язку між тривожністю і благополуччям; а також крос-культурні порівняння, що дозволять встановити культурну специфіку виявлених закономірностей в українському контексті.

Висновки до розділу III

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя особистості в контексті використання мобільних додатків для знайомств. Аналіз здійснювався у чотири послідовних етапи з використанням методів описової статистики, порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу.

Описова статистика виявила, що досліджувана вибірка характеризується помірно зниженим суб'єктивним благополуччям відносно нормативних значень — передусім за субшкалами психологічного благополуччя та благополуччя у стосунках. Найбільш вираженою тенденцією є підвищений рівень особистісної тривожності: майже 60% респондентів потрапляють у зону високого рівня, що суттєво перевищує нормативні показники для дорослої популяції. Рівень самооцінки загалом є задовільним, однак із вираженою поляризацією розподілу. За характеристиками використання платформ вибірка є неоднорідною: переважає помірна частота та нетривалі сеанси, а провідною метою є пошук серйозних стосунків.

Порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні засвідчив, що єдиною змінною зі статистично значущою гендерною відмінністю є особистісна тривожність: жінки демонструють вищі показники порівняно з чоловіками. За рівнем суб'єктивного благополуччя, самооцінки, прив'язаності та емоційного виснаження від додатків значущих гендерних відмінностей не виявлено, що свідчить про рівнозначну психологічну уразливість обох статей у середовищі дейтингових платформ.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих зв'язків між суб'єктивним благополуччям та усіма індивідуально-психологічними характеристиками: найсильнішим є від'ємний зв'язок з особистісною тривожністю та позитивний зв'язок із самооцінкою. Серед характеристик використання платформ значущими виявились суб'єктивна успішність, перехід

у реальні зустрічі та загальна оцінка досвіду, тоді як поведінкові параметри — частота та тривалість використання — не корелювали з благополуччям значущо.

Регресійний аналіз, здійснений у три блоки з подальшою побудовою інтегральної моделі, дозволив встановити незалежні предиктори суб'єктивного благополуччя. Інтегральна модель пояснює 74,1% варіативності благополуччя і виявила два ключових незалежних предиктори: особистісну тривожність та фінансове становище. Низька суб'єктивна успішність у додатках зберігає самостійний значущий від'ємний ефект, що підтверджує специфічний внесок досвіду дейтингових платформ у психологічний стан користувача.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для психологів-практиків, користувачів дейтингових платформ та розробників додатків, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя в контексті онлайн-пошуку партнера.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що суб'єктивне благополуччя користувачів дейтингових платформ визначається передусім стійкими внутрішньоособистісними характеристиками — зокрема рівнем особистісної тривожності, — а не поведінковими параметрами використання додатків. Водночас суб'єктивна інтерпретація досвіду платформи, зокрема відчуття власної ефективності у процесі пошуку партнера, має самостійний психологічний вплив на благополуччя, що підкреслює психологічну значущість дейтингового середовища як контексту самооцінювання та міжособистісної взаємодії.

ВИСНОВКИ

Робота присвячена дослідженню психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя особистості в контексті використання мобільних додатків для знайомств. За результатами теоретичного аналізу та емпіричного дослідження сформульовано наступні висновки.

1. Теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення суб'єктивного благополуччя засвідчив, що цей феномен є багатокомпонентним конструктом, що охоплює когнітивну (задоволеність життям), афективну (позитивні та негативні емоції) та реляційну (задоволеність стосунками) складові. Провідними теоретичними моделями, що визначають структуру та детермінанти суб'єктивного благополуччя, є гедоністична та евдемоністична концепції, теорія самодетермінації, а також багатовимірні моделі психологічного благополуччя.

Аналіз досліджень щодо впливу цифрових технологій на психологічний стан користувачів виявив суперечливий характер цього впливу: мобільні додатки для знайомств можуть як розширювати соціальні можливості особистості, так і ставати джерелом психологічного стресу, зниженої самооцінки та емоційного виснаження. Феномен «дейтинг-втоми» визначено як специфічний стан психологічного виснаження, що виникає внаслідок тривалої взаємодії з дейтинговими платформами в умовах повторюваних оцінювальних ситуацій, невизначеності та нереалізованих очікувань.

2. Програму емпіричного дослідження побудовано на основі комплексного психодіагностичного інструментарію, що включає методику BBC-SWB для вимірювання суб'єктивного благополуччя, Шкалу самооцінки Розенберга, опитувальник особистісної тривожності STAI, методику прив'язаності ECR-R, а також авторську анкету для дослідження особливостей використання мобільних додатків для знайомств.

Для вимірювання емоційного виснаження від додатків розроблено оригінальну авторську шкалу з шести тверджень, що охоплює афективний,

когнітивний, поведінковий та мотиваційний аспекти виснаження. Психометрична перевірка підтвердила задовільну або добру внутрішню узгодженість усіх застосованих методик (α Кронбаха від 0,774 до 0,942).

3. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці зі 101 особи виявило характерний психологічний профіль цієї групи. За показниками суб'єктивного благополуччя вибірка перебуває на нижній межі середнього нормативного рівня, з вираженим зниженням за субшкалами психологічного благополуччя (43,6% респондентів — низький рівень) та благополуччя у стосунках (46,5% — низький рівень). Рівень особистісної тривожності є суттєво підвищеним: 59,4% респондентів демонструють високий рівень тривожності, що значно перевищує нормативні популяційні показники. Рівень самооцінки є помірним із вираженою поляризацією розподілу.

За характеристиками використання платформ встановлено, що більшість респондентів є відносно нерегулярними користувачами з нетривалими сеансами; провідною метою є пошук серйозних стосунків. Щодо суб'єктивної оцінки досвіду, лише 22,8% респондентів оцінюють свою успішність у додатках як високу, тоді як 30,7% — як низьку. Загальний досвід використання платформ переважна більшість респондентів (51,5%) оцінює як нейтральний, 35,6% — як позитивний і лише 12,9% — як негативний, що свідчить про переважно стримане, але не відверто негативне ставлення до дейтингових платформ серед досліджуваної вибірки.

4. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям та індивідуально-психологічними характеристиками і суб'єктивними оцінками досвіду використання платформ. Найсильнішим виявився від'ємний зв'язок між суб'єктивним благополуччям та особистісною тривожністю та позитивний зв'язок із самооцінкою. Обидві шкали прив'язаності виявили помірні від'ємні зв'язки з благополуччям.

Серед характеристик використання платформ значущими виявились суб'єктивна успішність, частота переходу онлайн-знайомств у реальні зустрічі

та загальна оцінка досвіду. Поведінкові параметри — частота та тривалість використання — не виявили значущих зв'язків із благополуччям, що свідчить про визначальну роль суб'єктивної інтерпретації досвіду, а не його кількісних характеристик.

5. Регресійний аналіз у три блоки та побудова інтегральної моделі дозволили встановити незалежні статистично значущі предиктори суб'єктивного благополуччя. Інтегральна модель пояснює 74,1% варіативності благополуччя, що свідчить про її високу пояснювальну здатність.

Ключовими незалежними предикторами визначено: особистісну тривожність як найпотужніший від'ємний предиктор, що зберігає значущий вплив за умови контролю всіх інших змінних; фінансове становище як значущий позитивний предиктор з монотонним зростанням ефекту; та низьку суб'єктивну успішність у додатках як специфічний від'ємний предиктор, пов'язаний із досвідом дейтингових платформ. Самооцінка, мета та частота використання платформ втрачають самостійну значущість в інтегральній моделі, що свідчить про опосередкований характер їхнього впливу через тривожність та фінансові умови.

6. Порівняльний аналіз гендерних відмінностей за критерієм Манна-Уїтні виявив, що єдиною змінною зі статистично значущою відмінністю між жінками та чоловіками є особистісна тривожність: жінки демонструють вищий рівень тривожності. За рівнем суб'єктивного благополуччя, самооцінки, прив'язаності та емоційного виснаження від додатків значущих гендерних відмінностей не виявлено.

7. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для психологів-практиків і сформульовано діагностичні орієнтири первинної консультації, рекомендації щодо роботи з особистісною тривожністю як центральним предиктором благополуччя, підтримки стійкої самооцінки та формування реалістичних очікувань від платформ. Визначено маркери емоційного виснаження від додатків як сигналу для терапевтичного втручання. Для роботи з молоддю, що починає користуватися дейтинговими платформами,

розроблено рекомендації щодо психоедукації про механізми платформ, формування адаптивних стратегій використання.

Отже, результати дослідження підтверджують, що суб'єктивне благополуччя користувачів мобільних додатків для знайомств визначається насамперед стійкими внутрішньоособистісними характеристиками, передусім рівнем особистісної тривожності, а не самим фактом або інтенсивністю використання платформ.

Дейтингові платформи є психологічно значущим середовищем, що взаємодіє з наявними внутрішніми ресурсами особистості: для тривожних осіб із нестійкою самооцінкою вони можуть підсилювати психологічну вразливість, тоді як для психологічно ресурсних користувачів — бути ефективним інструментом розширення соціальних зв'язків. Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень опосередкованих механізмів впливу дейтингових платформ на психологічне благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вельдбрехт, О. В., Зінченко, Н. Г., & Тавровецька, Н. І. (2025). Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 13, 142–172. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
2. Дворник, М. С. (2021). Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. *Журнал соціальної та практичної психології*, 1, 14–27.
3. Казанжи, М. Й., & Вторнікова, Ю. С. (2022). Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука і освіта*, 4, 41–48. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-4-8>
4. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2022). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
5. Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3–4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
6. Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2023). Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 30(4), 23–33. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.3>
7. Климчук, В. О., & Горбунова, В. В. (2023). Психологічне благополуччя в умовах воєнного часу: ресурси та обмеження. *Психологічний часопис*, 9(2), 6–19.
8. Максименко, С. Д. (2006). *Психологія в соціальній та педагогічній практиці*. Наукова думка.

9. Отич, Д. (2018). Психологічне благополуччя: структура та детермінанти. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 6, 31–38.
10. Терещенко, К. В. (2022). Суб'єктивне благополуччя та його чинники в умовах пандемії COVID-19. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 72–82. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
11. Титаренко, Т. М. (2014). *Випробування кризою: одинадцять стратегій подолання*. Мирний берег.
13. Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 77–100). Pergamon Press.
14. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
15. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
16. Bonilla-Zorita, G., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2021). Online dating and problematic use: A systematic review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2245–2278. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00318-9>
17. Bonilla-Zorita, G., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2023). Online dating and problematic use: A systematic review of psychological correlates and impacts on well-being. *Current Addiction Reports*, 10(1), 1–15.
18. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
19. Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
20. Clark, L. A., & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7(3), 309–319. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.309>
21. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
22. Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>

- 23.Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- 24.Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology, economics, and urban planning. *Journal of Urban Affairs*, 42(3), 419–438.
- 25.Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193–214. <https://doi.org/10.1177/0146167210392789>
- 26.Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- 27.Diener, E. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- 28.Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer.
- 29.Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119–169. <https://doi.org/10.1023/A:1014411319119>
- 30.Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- 31.Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105–1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- 32.Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). Russell Sage Foundation.
- 33.Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

34. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
35. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
36. Dienlin, T., & Johannes, N. (2022). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/tdienlin>
37. Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
38. Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity. *Journal of Affective Disorders*, 274, 247–254.
39. Ellison, N., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing impressions online: Self-presentation processes in the online dating environment. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(2), 415–441. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00020.x>
40. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns. *Body Image*, 13, 38–45.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
41. Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE.
42. Fraser, A. M., Brinthaup, T. M., & Davis, D. (2024). Dating apps and mental health: Examining the role of user experiences and emotional regulation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1342087.

- 43.Griffin, J. (1986). *Well-being: Its meaning, measurement and moral importance*. Oxford University Press.
- 44.Gudelunas, D. (2012). There's an app for that: The uses and gratifications of online social networks for gay men. *Sexuality & Culture*, 16(4), 347–365. <https://doi.org/10.1007/s12119-012-9127-4>
- 45.Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- 46.Headey, B., Kelley, J., & Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29(1), 63–82. <https://doi.org/10.1007/BF01136197>
- 47.Hobbs, M., Owen, S., & Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology*, 53(2), 271–284. <https://doi.org/10.1177/1440783316662718>
- 48.Holtzhausen, N., Fitzgerald, K., Thakur, I., Ashley, D., Rolfe, M., & Pit, S. W. (2020). Swipe-based dating applications use and its association with mental health outcomes: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8, 22. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0373-1>
- 49.Jhaver, S., Toft, A., Brubaker, J. R., & Semaan, B. (2023). Designing for digital-physical transitions in online dating. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 7(CSCW1), 1–29. <https://doi.org/10.1145/3579487>
- 50.Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- 51.Kahneman, D., & Riis, J. (2005). Living, and thinking about it: Two perspectives on life. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.), *The science of well-being* (pp. 285–304). Oxford University Press.
- 52.Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.

53. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
54. Katyal, D., & Sahai, A. (2025). Personal burnout and appearance anxiety: A comparative study among dating app users and non-users. *International Journal of Indian Psychology*, 13(3), 1590–1602.
55. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
56. Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
57. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
58. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
59. Levene, H. (1960). Robust tests for equality of variances. In I. Olkin (Ed.), *Contributions to probability and statistics: Essays in honor of Harold Hotelling* (pp. 278–292). Stanford University Press.
60. Li, Y., & Han, E. (2025). From anxiety to contentment: The role of multiple mediations and privacy concerns in the transition from the FOMO to the JOMO among dating app users. *Behavioral Sciences*, 15(2), 168. <https://doi.org/10.3390/bs15020168>
61. Lukasiewicz, K., Błachnio, A., Przepiórka, A., & Benvenuti, M. (2022). Dating app use and mental health: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 1–15.

62. Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
63. Mann, H. B., & Whitney, D. R. (1947). On a test of whether one of two random variables is stochastically larger than the other. *Annals of Mathematical Statistics*, 18(1), 50–60.
64. Masden, C., & Edwards, W. K. (2015). Understanding the role of community in online dating. *Proceedings of the 18th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing*, 1645–1657. <https://doi.org/10.1145/2675133.2675260>
65. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
66. Orosz, G., Benyó, M., Berkes, B., Nikoletti, E., Gál, É., Tóth-Király, I., & Bőthe, B. (2018). The personality, motivational, and need-based background of problematic Tinder use. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 301–316. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.21>
67. Orosz, G., Tóth-Király, I., Bőthe, B., & Melher, D. (2016). Too many swipes for today: The development of the Problematic Tinder Use Scale (PTUS). *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 518–523. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.016>
68. Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
69. Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
70. Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

71. Pew Research Center. (2023). *The virtues and downsides of online dating*. <https://www.pewresearch.org/internet/2023/02/02/the-virtues-and-downsides-of-online-dating/>
72. Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 150. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
73. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
74. Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
75. Reinecke, L., Meier, A., Beutel, M. E., Schemer, C., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2017). The relationship between trait procrastination, internet use, and psychological functioning. *Computers in Human Behavior*, 68, 294–304.
76. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367–389). Wiley.
77. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
78. Rosenfeld, M. J., & Thomas, R. J. (2012). Searching for a mate: The rise of the Internet as a social intermediary. *American Sociological Review*, 77(4), 523–547. <https://doi.org/10.1177/0003122412448050>
79. Rosenfeld, M. J., Thomas, R. J., & Hausen, S. (2019). Disintermediating your friends: How online dating in the United States displaces other ways of meeting. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(36), 17753–17758. <https://doi.org/10.1073/pnas.1908630116>

80. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
81. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
82. Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
83. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
84. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
85. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
86. Schmitt, D. P., Alcalay, L., Allensworth, M., Allik, J., Ault, L., Austers, I., & ZwiPP, H. (2003). Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Personal Relationships*, 10(3), 307–331. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00052>
87. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
88. Sensor Tower. (2024). *Dating app market report 2024*. <https://sensortower.com>
89. Sensor Tower. (2025). *Dating apps usage overview in Ukraine*. <https://sensortower.com>

90. Shahnawaz, M. G., & Rehman, U. (2020). Problematic use of Tinder app: Relationship with self-esteem, social anxiety and fear of negative evaluation. *Journal of Indian Health Psychology*, 14(1), 1–11.
91. Sharabi, L. L., Von Feldt, P. A., & Ha, T. (2024). Burnt out and still single: Susceptibility to dating app burnout over time. *New Media & Society*. <https://doi.org/10.1177/14614448241286788>
92. Siegel, S., & Castellan, N. J. (1988). *Nonparametric statistics for the behavioral sciences* (2nd ed.). McGraw-Hill.
93. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
94. Statista. (2025). *Online dating — Ukraine: User penetration*. <https://www.statista.com/outlook/emo/dating-services/online-dating/ukraine>
95. Statistic Brain Research Institute. (2015). *Online dating statistics*. <https://www.statisticbrain.com/online-dating-statistics>
96. Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
97. Strubel, J., & Petrie, T. A. (2017). Love me Tinder: Body image and psychosocial functioning among men and women. *Body Image*, 21, 34–38. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.02.006>
98. Sumter, S. R., Vandenbosch, L., & Ligtenberg, L. (2017). Love me Tinder: Untangling emerging adults' motivations for using the dating application Tinder. *Telematics and Informatics*, 34(1), 67–78. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.04.009>
99. Thomas, J. (2022). *Digital dating: Intimacy and identity in the digital age*. Routledge.
100. Timmermans, E., & Courtois, C. (2018). From swiping to casual sex and/or committed relationships: Exploring the experiences of Tinder users. *The*

Information Society, 34(2), 59–70.
<https://doi.org/10.1080/01972243.2017.1414093>

101. Timmermans, E., & De Caluwé, E. (2017). Development and validation of the Tinder Motives Scale (TMS). *Computers in Human Behavior*, 70, 341–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.028>
102. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
103. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169–1182. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x>
104. Veldhuis, J., Allewa, J. M., Bij de Vaate, A. J. D., Keijer, M., & Konijn, E. A. (2020). Me, my selfie, and I: The relations among selfie behaviors, body image, self-objectification, and self-esteem in young women. *Psychology of Popular Media*, 9(1), 3–13. <https://doi.org/10.1037/ppm0000206>
105. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
106. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
107. White, M. P., & Dolan, P. (2009). Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science*, 20(8), 1000–1008. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02392.x>
108. Zimmer-Gembeck, M. J., & Connolly, J. (2024). Dating app use, rejection sensitivity, and emotional well-being in emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(4), 812–826.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторська анкета

1.Ваша стать

- жіноча
- чоловіча

2.Ваш вік

- 18-25 років
- 26-35 років
- старше 36 років

3.Як можна охарактеризувати ваші стосунки з партнером (-ами)?

- знаходжусь в офіційному шлюбі
- в цивільному шлюбі
- зустрічаємось, але не живемо разом
- стосунки на відстані
- маю декілька партнерів
- знаходжусь в активному пошуку тривалих стосунків
- ходжу на побачення, але не шукаю тривалих стосунків
- не знаходжусь в пошуку партнера

4. Як би ви могли описати ваше фінансове становище?

- недостатньо для покриття основних потреб (харчування, проживання)
вистачає лише на основні потреби, без заощаджень
- достатньо для покриття основних потреб і періодичних додаткових витрат
- вистачає на потреби, дозвілля, з можливістю заощаджувати
- можливість задовольняти всі потреби та здійснювати великі покупки без кредитів
- можливість інвестувати і робити значні покупки без обмежень

5.Яким Ви бачите розподіл ролей і відповідальності у стосунках?

- Партнери повинні розділяти відповідальність порівну (50 на 50)
- Головну роль у забезпеченні родини має виконувати чоловік
- Головну роль у забезпеченні має виконувати жінка
- Ролі та обов'язки залежать від ситуації без фіксованого розподілу

6.Як часто ви заходите в додатки для знайомств?

- кілька разів на день
- раз на день
- кілька разів на тиждень
- кілька разів на місяць
- рідше

7.Скільки часу в середньому ви проводите в додатках за один сеанс?

- До 15 хв
- 15-30 хв
- 30 хв - 1 год
- більше 1 год
- більше 3 год

8.Яка ваша основна мета використання додатків для знайомств?

- пошук серйозних, довготривалих стосунків
- пошук партнера для нетривалих стосунків, флірту
- розвага, боротьба з нудьгою
- підвищення самооцінки, отримання уваги
- спілкування, розширення кола знайомств
- цікавість, бажання подивитися, що там відбувається

9.Як ви оцінюєте свій успіх у додатках?

- Високий
- Середній
- Низький

10.Як часто ваші онлайн-знайомства переходять у реальні зустрічі?

- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

11. Чи впливає обговорення негативного досвіду побачень з сайтів знайомств у соц. мережах на ваш особистий досвід використання додатків?

- Так
- Частково
- Ні

12. Як ви загалом оцінюєте свій досвід використання додатків?

- Позитивний
- Нейтральний
- Негативний

**Авторський опитувальник емоційного виснаження від користування
додатками для знайомств**

1. Після використання додатків для знайомств я часто відчуваю емоційно спустошеним(ою).
 - Дуже часто
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Ніколи
2. Мені здається, що пошук партнера через додатки виснажує мене більше, ніж офлайн-знайомства.
 - Дуже часто
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Ніколи
3. Знайомства через додатки здаються мені поверхневими.
 - Дуже часто
 - Часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Ніколи
4. Процес знайомств через додатки здається мені рутинним і механічним.
 - Дуже часто
 - Часто
 - Іноді

- Рідко
- Ніколи

5. Мені здається, що використання додатків не приносить очікуваних результатів.

- Дуже часто
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

6. Я періодично видаляю додатки через втому від них.

- Дуже часто
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи