



## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b> .....	9
1.1. Сучасні концепції психологічного благополуччя людей, його складові та загальна характеристика.....	9
1.2. Чинники психологічного благополуччя людей середнього віку.....	15
1.3. Вплив соціальних мереж на психологічний стан людини.....	22
Висновки до розділу 1.....	29
<b>РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ</b> .....	32
2.1. Аналіз сучасних методик вимірювання психологічного благополуччя людей.....	32
2.2. Методологія дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей.....	38
2.3. Діагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження.....	42
Висновки до розділу 2.....	50
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b> .....	52
3.1. Програма та хід емпіричного дослідження.....	52
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	53
3.3. Програма підтримки психологічного благополуччя людей середнього віку.....	59
Висновки до розділу 3.....	69
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	72
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	77
<b>ДОДАТКИ</b> .....	85

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** Вивчення позитивного функціонування людини будь-якого віку є характерною рисою сучасної психології. Численні дослідження присвячені поглибленню розуміння таких психологічних феноменів, як індивідуація К. Г. Юнга, ідентичність Е. Еріксона, свідомість життя В. Франкла, життєстійкість С. Мадді, потік М. Чіксентміхайі, екзистенція А. Ленглі.

До найважливіших понять, що характеризують позитивне функціонування людини, можна віднести поняття психологічного благополуччя. Спроби осмислення даного поняття призвели до появи конструктів суб'єктивного, психологічного, евдемонічного та онтологічного благополуччя, теоретичне розмежування яких нині недостатньо визначено. Питання поглибленого аналізу сутності феномена психологічного благополуччя також залишаються відкритими. Відчувається брак досліджень особливостей прояву психологічного благополуччя та пошуку факторів, що на нього впливають, зокрема, вплив сучасного інформаційного простору та соціальних мереж.

Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з фундаментальних у психології, тому інтерес до неї зберігається протягом усієї історії психологічної науки. Традиційно психологічне благополуччя розглядалося через протиставлення психологічному нездоров'ю та неблагополуччю. Разом з тим, на рубежі XX і XXI століть під впливом екзистенційно-феноменологічного підходу до особистості формувалося уявлення про недостатність медичної моделі психологічного благополуччя. У цей час потреба виходу за межі дихотомії «здоров'я-хвороба» і звернення дослідників до позитивних аспектів функціонування особистості зумовили актуальність дослідження цього феномену у взаємозв'язку з різними сторонами людського буття.

В даний час активно вивчається зв'язок психологічного благополуччя з різними особливостями особистості (смыслжиттєвими орієнтаціями, суверенністю

психологічного простору, стратегіями життя тощо) та її соціальними характеристиками; розробляється валідний та надійний інструментарій для вимірювання психологічного благополуччя, відбувається уточнення та операціоналізація самого поняття; досліджується також вплив різноманітних об'єктивних та суб'єктивних факторів на психологічний добробут особистості (М. Аргайл, Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, Р. Еммонс, Н. К. Бахарєва, М. В. Вороніна та ін.).

Особливо затребуваним на етапі розвитку суспільства стає вивчення психологічного благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності в постіндустріальну, інформаційну епоху.

Впровадження соціальних мереж у всі сфери життя створює нові умови формування та буття особистості. Нові інформаційні технології, що увірвалися в практику повсякденності, створили простір інтернет-комунікацій та соціальних мереж як невід'ємну частину життя сучасної людини.

Інтернет і соціальні мережі в ньому як соціальне і культурне явище та пов'язані з ним феномени міжособистісної взаємодії, самопрезентації особистості у віртуальному середовищі вже привернули увагу численних дослідників. Показано, що без вивчення цих феноменів неможливе розуміння специфіки розвитку особистості. Люди середнього віку, переживаючи вікові процеси розвитку особистості, становлення ідентичності та самовизначення у реальному світі, сьогодні неминуче стикаються і із завданням самовизначення у віртуальному світі.

Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження ***«Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку»***.

**Об'єкт дослідження** – психологічне благополуччя людей середнього віку.

**Предмет дослідження** – вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку

**Мета** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити чинники впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку.

Виділення проблеми та мети роботи обумовило постановку таких **завдань роботи**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку.
2. Теоретично обґрунтувати і розробити модель чинників психологічного благополуччя людей середнього віку.
3. На підставі розгляду сучасних методик визначення рівня психологічного благополуччя людей обґрунтувати та визначити діагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження.
4. Емпірично перевірити вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку.
5. Теоретично обґрунтувати і розробити «Психокорекційну програму подолання негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людини».

**Методи дослідження, використані для розв'язання поставлених в роботі завдань.** Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування, моделювання для розробки моделі чинників впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку, класифікація для побудови моделі чинників; емпіричні – включене лонгітюдне спостереження, анкетування, бесіда, інтерв'ю, психодіагностичні методики, констатувальний експеримент для вивчення чинників впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку; кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками чинників впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку.

Для емпіричного дослідження чинників впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку були застосовані: шкала самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна; методика вимірювання проявів тривожності Джанет Тейлор; модифікований М. І. Вигдорчиком опитувальник Шмішека-Мюллера – «Акцент 2-90», шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського), а також розроблена нами для даного дослідження анкета щодо визначення рівня інтенсивності використання соціальних мереж.

В основу дослідження були покладені *робочі положення* про те, що наявність тих або інших ознак психологічного неблагополуччя, зокрема: підвищена тривожність, низька власна оцінка свого психологічного благополуччя, наявність особистісних розладів та акцентуацій корелює з впливом на особистість соціальних мереж.

Дослідження проводилося шляхом опитування та анкетування за допомогою сервісу «Google Форми» в он-лайн режимі.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional. Для оцінювання стану досліджуваної проблеми та експериментального підтвердження ефективності розробленої психокорекційної програми мають використовуватися методи математичної статистики – обчислення середніх значень та відхилень, визначення відсоткового розподілу, дисперсії, математичного сподівання та функції розподілу, критерій Стьюдента.

**Наукова новизна.** Вплив складної та динамічної взаємодії людей в соціальних мережах на їхнє психологічне благополуччя потребує ґрунтовного аналізу та глибокого розуміння. Вагомий внесок у дослідження зробили Б. Велман, Р. Л. Набі, А. Престін, Д. Со, Д. Коул, Е. Боерс, С. Брукс, Дж. Твендж та інші.

Якщо одні дослідники підкреслюють позитивний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя людини, то інші наголошують на небезпеці

кіберпростору. Численні соціальні контакти, групи за інтересами, обмін думками, самовираження в Інтернеті, де можливо презентувати свій ідеальний Я-образ – все це створило своєрідний простір, який став «домівкою» для мільярдів жителів планети Земля. Сподіваючись знайти тепло і затишок, користувачі нерідко стикаються там з негативними проявами, такими як стрес, депресія, тривога, низька самооцінка, агресія, тобто з тим, чого вони намагалися уникнути в реальному світі. Неоднозначність впливу соціальних мереж на користувачів призвела до дискусій серед науковців. Тому подальше вивчення проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей, зокрема, похилого віку потребує масштабних експериментальних досліджень, широкого статистичного аналізу і серйозного теоретичного аналізу.

*Наукова новизна одержаних результатів:*

*уперше:*

- розроблено психокорекційну програму подолання негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людини;
- обґрунтовано та розроблено модель чинників психологічного благополуччя людей середнього віку;

*удосконалено:*

- техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи щодо подолання негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя;

*дістали подальшого розвитку:*

- теоретичні уявлення щодо чинників впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку, а також про психологічні засоби профілактики та психокорекції особистісних розладів та підвищеної тривожності.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у визначенні напрямів психологічної допомоги та розробці психокорекційної програми подолання негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людини.

Матеріали дослідження можуть бути використані клінічними психологами у роботі з невротиками та пацієнтами з особистісними розладами, практичними психологами при наданні психологічної допомоги та психологічних консультацій громадянам, у яких є певні психологічні проблеми щодо негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя. Психокорекційна програма подолання негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людини може бути застосована державними та приватними психологічними консультаціями в своїй повсякденній практичній роботі.

Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у розробці та модернізації курсів «Організаційна психологія», «Практична психологія», «Професійна психологія» та «Психологічне консультування».

**Структура та обсяг курсової роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (89 найменування) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 110 сторінок, основний обсяг – 84 сторінки. Робота містить 2 рисунки і 5 додатків (на 25 сторінках).

## **РОЗДІЛ І.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

## **1.1. Сучасні концепції психологічного благополуччя людей, його складові та загальна характеристика**

Перехід від дефіцитарного до ресурсного погляду на природу людини спонукає до вивчення позитивних аспектів його функціонування, які дають відчуття щастя, задоволеності життям, свідчать про конструктивне подолання життєвих криз та розвиток особистості. Тому дослідження психологічного благополуччя набувають особливої актуальності в сучасній психологічній науці та практиці.

Вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості традиційно пов'язують з іменами дослідників Н. Бредберна, К. Ріфф та ін., котрі вкладали у розуміння даного феномену поняття щастя, задоволеності життям, позитивної емоційності, психологічного здоров'я, стійкості духу тощо.

Саме поняття психологічного благополуччя було обґрунтоване американською дослідницею К. Ріфф та визначається як налагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, задоволеності собою та навколишнім світом. Це поняття включає в себе шість структурних компонентів: 1) позитивні стосунки з оточуючими; 2) автономія; 3) управління оточуючим середовищем; 4) особистісне зростання; 5) наявність мети у житті; 6) самоприйняття [61].

Дослідник психологічного благополуччя Р. Шаміонов [60] визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Багато авторів пропонують розглядати суб'єктивне благополуччя як важливий аспект психологічного існування людини. За Р. Емонном, суб'єктивне благополуччя можна пояснити як «афективний стан емоційного благополуччя, з

одного боку, та когнітивний стан задоволення життям та його сенсом, з іншого» [64, с. 35].

Як вважає відомий дослідник емоцій С. Ільїн, поняття «суб'єктивне благополуччя» тотожне поняттю «задоволення життям». У монографії «Емоції та почуття» він зазначає, що «задоволення можна визначити як стійке позитивне ставлення (установку) людини до чогось, що виникає в результаті неодноразово випробуваного задоволення в якійсь сфері життя та діяльності і висловлюване у формі судження». Натомість поняття «щастя» він виносить окремо і визначає як «високий рівень задоволеності і особистого благополуччя» [26, с. 68].

Багато інших дослідників, навпаки, ототожнюють поняття «щастя» та «суб'єктивне благополуччя». Так, М. Аргайл зазначає, що багато людей добре розуміють, що таке щастя, і мають чітке уявлення про його зв'язок з позитивними емоціями та задоволенням життям: «щастя можна розглядати як усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту та інтенсивність позитивних емоцій» [3, с. 112].

Грунтуючись на концепції психологічного благополуччя, створеної американським психологом К. Ріфф, в якій узагальнені теорії, що описують різні аспекти позитивного функціонування особистості (теорії А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. Г. Юнга, Е. Еріксона, М. А. Ягоди та ін.), а також, відзначаючи слідом за Е. Дінер, можна стверджувати, що дослідження психологічного благополуччя має враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень добробуту, але й брати до уваги внутрішню, індивідуальну систему координат, з якою людина співвідносить власне психологічне благополуччя. Таким чином, можна визначити *психологічне благополуччя людей середнього віку* як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, мети в житті, позитивних відносин з оточуючими), а також

ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям.

Виходячи з цього, слід відрізнити «актуальне психологічне благополуччя» – ступінь реалізованості основних компонентів позитивного функціонування, та «ідеальне психологічне благополуччя» – ступінь спрямованості на реалізацію компонентів позитивного функціонування.

Такий підхід до вивчення психологічного благополуччя ставить низку питань, які раніше не виступали предметом дослідження: про співвідношення актуального та ідеального психологічного благополуччя, про характер цього співвідношення у людей з різним (високим та низьким) рівнем актуального психологічного благополуччя, про зв'язок свідомості життя, ціннісних орієнтацій людини з компонентами актуального психологічного благополуччя, і навіть з його рівнем.

Введення поняття «ідеальне психологічне благополуччя» та визначення його як ступеня спрямованості особистості на реалізацію компонентів позитивного функціонування передбачає вирішення низки питань, що вимагають проведення спеціальних емпіричних досліджень. Так, необхідно емпірично підтвердити існування такого роду спрямованості, і, насамперед, охарактеризувати особливості ставлення особистості до психологічного благополуччя та неблагополуччя. Така сама задача виникає і в зв'язку з проблемою дослідження свідомості життя: практично відсутні емпіричні дослідження ставлення особистості до самого факту наявності або відсутності сенсу життя.

Тема переживання людиною стану внутрішнього психологічного благополуччя (неблагополуччя) нині привертає увагу як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Виконані теоретичні та емпіричні дослідження характеризують варіативність методологічних підстав, термінологічну різноманітність та різноплановість, а іноді й суперечливість отриманих результатів. На відміну від зарубіжних вчених, що зосередили свою увагу на дослідженні

суб'єктивного благополуччя, що має гедоністичні корені та емоційний відтінок, і психологічного благополуччя, співвідносного з евдемоністичним благополуччям, заснованим на особистісних аспектах, вітчизняні дослідники, крім цих двох видів благополуччя виділяють також соціальне, матеріальне, професійне та інші види благополуччя, які, втім, тією чи іншою мірою тяжіють або до суб'єктивного (емоційного, гедоністичного), або до психологічного (особистісного, евдемоністичного) напряму дослідження.

Так, деякі автори відокремлюють «емоційно-особистісне благополуччя», позначивши ним частковий вид внутрішнього благополуччя, в основі якого лежить інтеграція емоційного компонента (основного для суб'єктивного благополуччя) та особистісного компонентів. «Емоційно-особистісне благополуччя – це цілісне екзистенційне переживання стану гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом, що виникає в процесі життя, діяльності та спілкування людини. Результатом зниження рівня такої гармонії є переживання стану емоційно-особистісного неблагополуччя» [28, с. 10].

Зазначимо, що структура окремих видів внутрішнього благополуччя суттєво відрізняється. Н. Бредбурн вважав, що структура психологічного благополуччя утворюється двома компонентами: позитивним та негативним афектом [71]. Великим авторитетом і популярністю в наукових працях користується шестикомпонентна структурна модель психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф, що включає самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономію, управління навколишнім середовищем, ціль у житті та особистісне зростання [87]. В основу цієї моделі лягло узагальнення різних концепцій, пов'язаних із проблемою позитивного функціонування особистості, а для її емпіричної перевірки було розроблено опитувальник. Вітчизняні вчені Т. Д. Шевеленкова та П. П. Фесенко внесли в цю модель доповнення та уточнення інтерпретацій [61].

Суб'єктивне благополуччя, на думку Е. Дінера, складається з трьох основних компонентів: задоволення, комплекс приємних емоцій, іншими словами, позитивний афект (pleasant affect) та комплекс неприємних емоцій, або негативний афект (unpleasant affect) [74]. М. Луманн із співавторами виділяють у структурі суб'єктивного благополуччя афективний та когнітивний компоненти [83]. На думку Л. В. Кулікова, структура суб'єктивного благополуччя включає п'ять складових: психологічне благополуччя, соціальне, духовне, фізичне та матеріальне благополуччя [33]. Т. Рат та Дж. Хартер запропонували виділяти у структурі суб'єктивного благополуччя професійне, фізичне, соціальне, фінансове та «середовищне» благополуччя [85]. Р. М. Шаміонов розробив структурну модель суб'єктивного благополуччя, що складається з емоційного благополуччя, екзистенційно-діяльнісного благополуччя, его-благополуччя, гедоністичного благополуччя, соціально-нормативного благополуччя [59].

Визначено структуру такого виду суб'єктивного благополуччя, як психоемоційне благополуччя, яке складається з домінуючих емоцій, задоволеності життям, спрямованості на саморозвиток, самовідносини [16]. Структура соціального благополуччя характеризується як багатокomпонентна, що включає фізичне здоров'я, доходи та добробут, соціальні відносини, відсутність депресії, роботу та вільний час [76]. Структура професійного благополуччя, згідно з В. Б. Рябовим, складається з потреб, ресурсів трудового життя, їх мотивуючих умов, стратегій трудового життя, процесу трудового життя, змісту роботи, емоційної задоволеності (незадоволеності) роботою, раціональної задоволеності (незадоволеності) професійного потенціалу та якості трудового життя [48].

Л. В. Карапетян встановлено, що структура емоційно-особистісного благополуччя включає дев'ять параметрів, шість з яких відображають внутрішнє благополуччя (щастя, везіння, оптимізм, успіх, компетентність, надійність), а три (песимізм, нещастя, заздрість) – внутрішнє неблагополуччя [28].

Особливо значущим для операціоналізації будь-якого конструкту, побудови та емпіричної перевірки його структурної моделі є питання діагностики феномену, що вивчається, для чого дослідниками застосовується широкий спектр психодіагностичних та дослідницьких методик. Так, для визначення рівня психологічного благополуччя популярністю користується опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» [87]. Широке застосування у вітчизняній психології знайшла адаптована версія цього опитувальника [61]. Розроблено методику для дослідження суб'єктивного благополуччя особистості [60]. Для досягнення та збереження фізичного благополуччя використовується арт-терапевтична методика малюнкової та тілесної психотерапії за допомогою візуальної образотворчої творчості та рухів [51]. Програма дослідження, проведеного М. Є. Балтахіною з колегами для вивчення стану соціального благополуччя, включала анкету, що містить питання щодо соціально-демографічних характеристик респондентів, шкідливих звичок; наявності хронічних неінфекційних захворювань і под. [50]. За допомогою анкетного опитування також вивчався рівень духовного благополуччя [27]. Діагностика фінансового благополуччя людини проводилася за допомогою тесту екзистенційних мотивацій А. Ленглі [82] та методу вибіркової фіксації досвіду [19].

Експериментальними дослідженнями української вченої О. М. Груб'як [17] було доведено, що психологічне благополуччя сучасних чоловіків та жінок періоду зрілого віку залежить від низки динамічних факторів та має свою специфіку. Емпіричним шляхом встановлено, що в основній частині піддослідних – середній рівень психологічного благополуччя, пов'язаний із протиріччями у подоланні нормативних життєвих криз, у п'ятій частині чоловіків і жінок – низька, а менша, ніж десята частина – висока. Результати у жінок вищі за кожним параметром і загальним рівнем психологічного благополуччя, що свідчить про їх більш раннє особистісне становлення.

Визначальними у переживанні психологічного благополуччя у зрілому віці є такі характерні риси періоду як активний розвиток та зацікавленість подальшим життям. На це вказують високі результати за показниками «особистісне зростання» у жінок та «мети в житті» у чоловіків. Особливо різняться результати жінок (вище) та чоловіків (нижче) за шкалами «самоприйняття» та «позитивні відносини з оточуючими». Найнижче значення в спільній вибірці набувають шкали «автономія» та «управління середовищем», що, з одного боку, вказує на брак досвіду, брак компетентності людей у різних життєвих питаннях, складнощі протистояти соціальному тиску, а з іншого – свідчить про наявність нових завдань та зон розвитку осіб досліджуваного періоду.

## **1.2. Чинники психологічного благополуччя людей середнього віку**

Феномен психологічного благополуччя був визначений у дослідженнях Н. Бредбурна. Він представляє термін «психологічне благополуччя» та ототожнює його із суб'єктивним почуттям щастя і загального задоволення в житті. Понад те, сам автор посилається на аристотелівський опис концепції «евдемонії», який відбиває сутність психологічного благополуччя. Н. Бредбурн зазначає, що він не включає в свою концепцію психологічного благополуччя низку інших широко використовуваних тез, таких як самоактуалізація, самооцінка, автономія, але в той же час дослідник зазначає, що ці поняття можуть мати сфери взаємного перетину [71].

Праці Е. Дінера внесли істотний внесок в усвідомлення феномену психологічного благополуччя. Він запровадив поняття «суб'єктивне благополуччя». Фактично визначення даного поняття наближене до того трактування «психологічне благополуччя», яке позначене в концепції Н. Бредбурна. Суб'єктивне благополуччя, на думку автора, становлять три компоненти: задоволення, приємні емоції та неприємні емоції. Тут розглядається

когнітивна (інтелектуальна задоволеність у сферах життя) та емоційна (наявність поганого-хорошого настрою) сторона прийняття себе. Е. Дінер вважає, що більшість людей так чи інакше судять про те, що з ними відбувається, за принципом «добре – погано», але така інтелектуальна оцінка завжди має відповідне забарвлення емоції [74].

Соціально-економічні чинники є важливою частиною психологічного благополуччя, але іноді вони можуть бути відсутніми. Якщо докладно говорити про зовнішні фактори, рівень доходів не має лінійної залежності від психологічного благополуччя, оскільки він визначається задоволенням основних потреб. Можна вивести формулу психологічного добробуту: «взаємодія з іншими людьми + активна соціальна діяльність = збільшення показників психологічного благополуччя і позитивна динаміка соціальних контактів».

Якщо ж ми розглядатимемо психологічне благополуччя у більш вузькій формі, як задоволення суб'єктивно важливих областей діяльності та поведінки, то можливо, що його найвищою формою стане самоактуалізація. При вивченні індивідуальних внутрішніх психологічних характеристик психологічного благополуччя респондентів було встановлено, що особисті якості, властиві людині, характеризують її прагнення особистого розвитку і служать особистими детермінантами психологічного благополуччя. Ті якості людини, які відповідають за психологічне благополуччя, є визначальними мотиваторами, які пов'язують ставлення людини до себе та її прагнення до саморозвитку та самовдосконалення.

Рівень тривожності, який відноситься до поняття «емоційна нестабільність» або в більш занедбаній формі «невротизм», є одним з найбільш вивчених термінів психологічного неблагополуччя. Численні дослідження, проведені в рамках евдемонічного підходу до оцінки психологічного благополуччя, підтверджують існування таких концептів як «сенс життя» та «особистісне зростання».

Грунтуючись на суттєвій різниці між гедонією та евдемонією, К. Ріфф розробила модель психологічного благополуччя, постулюючи: 1) психологічне

благополуччя – це безперервне особистісне зростання та повноцінна цінність життя; 2) евдемонічне благополуччя – наслідок ефективної саморегуляції різних психологічних та фізіологічних систем [87].

Вивчаючи проблему психологічного благополуччя, можна назвати дві позиції: внутрішню, що пов'язана з самосвідомістю, особливостями особистості і зовнішню, що пов'язана з можливістю підвищення рівня благополуччя. Аналіз даних позицій призводить до висновку, що досягнення психологічного благополуччя відбувається внаслідок впливу різних чинників.

У теоретичних та емпіричних дослідженнях зовнішні по відношенню до особистості фактори регулярно виділяються важливою причиною психологічного благополуччя людини. Аналіз літературних джерел з проблеми чинників психологічного благополуччя людей дозволяє об'єднати ці чинники в три групи:

- 1) біологічні, що включають вітальність як інтегральний фактор здоров'я, стать, вік;
- 2) соціальні, що включають сімейні та міжособистісні відносини у ширшому соціумі;
- 3) матеріальні, що включають рівень доходів, житлово-побутові умови, якість відпочинку та дозвілля.

Сукупність цих чинників виступає як один із блоків структурних компонентів системи особистісного благополуччя.

Внутрішні (психологічні) чинники психологічного благополуччя складають наступний блок компонентів системи особистісного благополуччя. Виходячи з концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, був зроблений висновок про те, що позитивне функціонування особистісних структур може виступати ще одним фактором, що забезпечує особистісне благополуччя. На основі ретельного аналізу досліджень основних структурних складових було виділено не шість приватних особистісних характеристик, як пропонувала К. Ріфф, а три основні особистісні структури: властивості темпераменту, базові властивості особистості та позитивні

риси характеру, синергічна взаємодія яких забезпечує функціонування особистості та виступає як психологічна основа особистісного благополуччя [87].

Аналіз досліджень темпераменту показав, що з одного боку темперамент визначає формально-динамічні характеристики всієї психічної активності. Зокрема, без «підключення» до системи особистісних факторів таких властивостей, як енергійність та динаміка поведінки людини, сила та швидкість емоційного реагування, важко щось стверджувати про позитивне функціонування особистості. З іншого боку, темперамент є нейродинамічною основою формування та прояву властивостей особистості, що визначають наступний рівень психологічного функціонування.

Включення базових якостей особистості в окремий блок системи чинників, які забезпечують позитивне функціонування, продиктоване їх центральною роллю у створенні поведінки людини. Згідно з уявленнями вітчизняних психологів, особистість є системою якостей людини, що визначають всю сукупність її соціальних відносин, специфіку його життєдіяльності та індивідуальну своєрідність організації діяльності (Б. Г. Ананьєв, О. Г. Асмолов, О. М. Леонт'єв, Б.Ф. Ломов, А. В. Петровський, С.Л. Рубінштейн).

Включення в систему чинників, що забезпечують позитивне психологічне функціонування, позитивних рис характеру засноване на розробках прихильників позитивної психології (М. Селігман, К. Петерсон, М. Чиксентимихайі). У руслі позитивної психології розроблена система уявлень про існування нових конструктів «основних чеснот» та складових їх «сил характеру». Ці якості особистості, з одного боку, включені у забезпечення повноцінного психологічного функціонування. З іншого боку – спрямовані на позитивні вчинки та дії, які необхідні для досягнення особистісного благополуччя.

**Суб'єктивно-особистісні чинники.** Ці чинники є блоком компонентів суб'єктивного благополуччя. Поняття психологічного благополуччя було запроваджено ще 1969 року М. Бредберном і розвинене у концепції суб'єктивного

благополуччя Е. Дінера. На думку Е. Дінера, суб'єктивне благополуччя складається з двох компонентів – афективного, як балансу позитивних та негативних емоцій, та когнітивного, як усвідомлена задоволеність різними сферами свого життя.

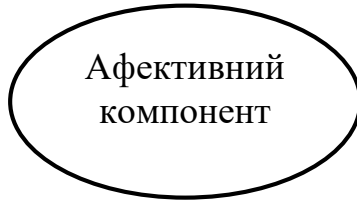
Проведений аналіз досліджень та концепцій психологічного благополуччя, а також методів, що використовуються для їхньої діагностики, дозволив запропонувати трикомпонентну структуру особистісного благополуччя. Перший компонент – *афективний* – є стійке, глобальне, позитивне, емоційне за своєю природою, ставлення себе і світу. Другий – *когнітивно-афективний компонент* – є сукупністю інтегрально-стійких оцінок себе та навколишнього світу. Третій – *когнітивний компонент* – є стійкою сукупністю позитивних знань про себе і світ, що є результатом рефлексивних суджень, які здебільшого носять атрибутивний характер.

Отже, компоненти особистісного благополуччя виступають у структурі психологічного благополуччя як його «вищий» рівень. Ступінь виразності кожного з компонентів психологічного благополуччя залежить від усіх факторів особистісного благополуччя і своєю чергою надає зворотний вплив на всі структурні компоненти психологічного благополуччя.

На основі вищесказаного нами пропонується модель чинників психологічного благополуччя, яка представлена на рис. 1.1.

Теоретична модель чинників психологічного благополуччя складається з чинників чотирьох рівнів, представлених на схемі як блоки структурних компонентів системи психологічного благополуччя.





*Рис. 1.1.* Модель чинників психологічного благополуччя людей  
середнього віку

1. Рівень зовнішніх (неособистісних) чинників представлений блоком із трьох груп узагальнених складових зовнішніх благ: біологічних, соціальних та матеріальних благ. Всі зовнішні блага виступають як чинники, що впливають на

психологічне благополуччя не власними силами, а у вигляді їх суб'єктивної значущості (оцінок) для благополуччя людини.

2. Рівень особистісних чинників представлений блоком із трьох груп, що становлять психологічні блага: властивості темпераменту, базові властивості особистості та позитивні риси характеру. Всі ці ієрархічно організовані складові забезпечують позитивне психологічне функціонування, яке є психологічною (внутрішньоособистісною) основою психологічного благополуччя.

3. Рівень міжособистісних чинників представлений блоком із трьох груп узагальнених складових міжособистісних благ у вигляді результатів позитивної міжособистісної активності: позитивні вчинки та дії, досягнуті сприятливі міжособистісні відносини та сукупність соціально-значимих досягнень. Результати позитивної міжособистісної активності стають фактором, який забезпечує психологічне благополуччя, будучи схваленими та оціненими з боку значимих інших людей та отримавши високу позитивну оцінку самого суб'єкта.

4. Рівень суб'єктивно-особистісних чинників представлений блоком з трьох компонентів: афективного, когнітивно-афективного і когнітивного, які дозволяють сформуванню узагальнених та відносно стійких переживань психологічного благополуччя у вигляді емоцій, оцінок і суджень з приводу результатів своєї позитивної активності, а також суб'єктивного рівня факторів благополуччя.

Розроблена теоретична модель, по-перше, дозволила компактно і цілісно представити численні різнорівневі чинники, що впливають на психологічне благополуччя, по-друге, дозволила цілеспрямоване здійснити перевірку робочих положень дослідження в його емпіричній частині.

### **1.3. Вплив соціальних мереж на психологічний стан людини**

Сьогодні психологія вступила в нову еру свого розвитку. Це безпосередньо пов'язано з таким феноменом як кіберпростір – той простір, в якому знайшов своє вираження діджитальний вимір життя сучасної людини. У контексті поширення нових технологій, які охопили весь світ, виникла кіберпсихологія, що спрямована на розуміння психологічних процесів, пов'язаних з усіма аспектами та особливостями людської поведінки в кіберпросторі. З-поміж багатьох проблем, які поставили перед кіберпсихологією, є проблема впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості. Якщо одні дослідники підкреслюють позитивний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя людини, то інші наголошують на небезпеці кіберпростору. Дослідження, проведені останніми роками, свідчать про те, що тривале використання сайтів соціальних мереж може бути пов'язане з симптомами депресії, тривоги та стресу, самотністю, низькою самооцінкою. Оскільки соціальні мережі є відносно недавнім явищем, потенційний зв'язок між їх використанням та психічним здоров'ям психологічним благополуччям ще не досліджений належним чином, і досі науковцям спільно не змогли повністю інтерпретувати отримані результати та дійти певного висновку. Взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним функціонуванням не є простим і однозначним і залежить від багатьох факторів, таких як спосіб його використання, патерни комунікації, емоційний стан, супутні захворювання, самоусвідомлення, мотивація, цінності, атиїдії та преференції. Сьогодні ми не можемо уникнути кіберпростору, в якому проходить значна частина нашого життя. Від нашого міння ефективно взаємодіяти в ньому залежить здоров'я і благополуччя кожного індивіда, такі суспільства в цілому.

В. І. Панов, методолог і спеціаліст з екологічної психології, характеризує інтернет-середовище як новий вид соціального середовища, інформаційного середовища, визначаючи його як «транснаціональне та мультимовне співтовариство мільйонів людей, комунікативно пов'язаних та активно

взаємодіючих у цьому новому середовищі» [41]. На думку авторитетного дослідника кіберпсихології О. Є. Войскунського [13], соціально-комунікативний простір інтернету нині є не просто місцем зустрічей, розваги та відпочинку, а сильним чинником соціалізації, формування індивідуальної та соціальної свідомості.

Особливо очевидно це стало з виникненням соціальних інтернет-мереж та вибуховим зростанням їхньої аудиторії та відвідуваності. За даними різноманітних досліджень, європейських та вітчизняних, кількість користувачів соціальних мереж за останні два роки зросла на 10%; тепер дев'ять із десяти користувачів інтернету активні й у соціальній мережі [18]. Серед молоді кількість учасників соціальної мережі сягає 98%, серед людей середнього віку – близько 60%, похилого віку – 35%. Середній час, який користувачі проводять у соціальних мережах, також збільшився (з 90 до 143 хвилин на день). За результатами опитування, люди в соціальних мережах спілкуються з друзями та знайомими, шукають або розповсюджують інформацію, використовують їх для хобі, розваг та роботи [18].

Ці факти змушують говорити про все більш рішуче стирання граней між реальним і віртуальним, про перехід до мережевого суспільства, навіть про ототожнення Інтернету та соціуму. Мережевий соціум означає одночасне існування і в фізичній, і в віртуальній реальності [4].

Своєрідний бум інтернет-соціальних мереж та віртуальних мережевих спільнот суттєво розширює проблемне поле психологічних досліджень. Нові мережеві феномени міжособистісної взаємодії в інтернеті та самопрезентації особистості у віртуальному середовищі вже привернули увагу численних дослідників. Без їх вивчення та усвідомлення неможливе розуміння специфіки розвитку особистості в сучасному світі. Проте сама феноменологія цих явищ надзвичайно швидко змінюється (у міру впровадження нових технологій) [4]. Змінний характер феноменів віртуальної комунікації, віртуалізації особистості

ускладнює їх науковий аналіз: виявлення ролі, місця, функцій, способу на життя і особистість нашого сучасника.

Відповідно до концепції приватності І. Альтмана [67], людина у повсякденному житті постійно здійснює виборчий контроль доступності власного Я, змінює свою відкритість до світу та інших людей. Це найважливіший фактор автономії особистості, її психологічного благополуччя та навіть здоров'я. В епоху інтернет-технологій вибір та перетворення життєвого середовища, встановлення та підтримання психологічних кордонів у віртуальному світі – така ж нагальна необхідність, що й у світі реальному. Виникає потреба відстоювання власної ідентичності, суверенності психологічного простору ситуації небаченого раніше, абсолютного нового явища інтенсивної взаємодії у віртуальному середовищі. З появою та поширенням соціальних інтернет-мереж, молоді люди потребують того, щоб вибудовувати власний психологічний простір у віртуальній реальності (персоналізувати частину віртуального простору, наділяти його індивідуалізованими характеристиками), позначати, зберігати особистісні кордони, створювати та захищати власне віртуальне Я.

Протягом останніх років стрімке розповсюдження соціальних мереж спричинило глибокі зміни у патернах спілкування та взаємодії людей, надаючи своїм користувачам доступ до унікальної платформи для обміну ідеями та зв'язку з усім світом. Це сприяло створенню «єдиного інформаційного поля», в якому кожен має можливість віднайти себе, реалізувати свій потенціал, розширити межі пізнання і комунікації. Безперечно, це надало багато переваг як окремим членам суспільства, так і світовій спільноті в цілому, але, як і все в світі, новий модус спілкування виявив і свій зворотний бік, який проявився у зростанні депресії, стресу, тривоги, зниженні самооцінки серед активних користувачів соціальних мереж. Дослідження, проведені останніми роками, свідчать про те, що тривале використання сайтів соціальних мереж, таких як Facebook, може бути пов'язано з симптомами депресії, тривоги та стресу. Так, І. Пантіч з колегами, зазначаючи, що часте використання

Facebook та інших соціальних мереж призводить до певних поведінкових змін, які негативно впливають на психічне здоров'я, встановили взаємозв'язок між постійним перебуванням у соціальних мережах та зростанням рівня депресії [68]. У своєму дослідженні Дж. Твендж, Т. Джойнер, М. Роджерс і Дж. Мартін виявили, що час, витрачений на екранну активність, співвідноситься зі зростанням депресивних симптомів та ризиком самогубства, хоча позитивна кореляція між використанням соціальних мереж і психічними розладами є суттєвою лише для жінок [80].

Е. Боер і колеги наголошують на тому, що надмірне використання людьми соціальних мереж і телебачення може посилити симптоми депресії [70]. С. Брукс виявив, що часте використання соціальних мереж призводить до «нижчої ефективності виконання завдання, а також до вищого рівня техностресу та меншого щастя» [18, с. 119]. Хоча здається, що соціальні мережі можуть задовольнити потребу людини в соціальних зв'язках, дослідження Е. Кросса і колег свідчить про те, що використання Facebook може підірвати відчуття благополуччя у людей [18]. Л. Лін з колегами погоджуються з тим, що широке використання соціальних медіа посилює депресію, особливо серед молоді [83].

М. Хант, Р. Маркс, Л. Ліпсон і Дж. Янг встановили, що обмеження використання соціальних медіа до 30 хвилин на добу може зменшити самотність і депресію і призвести до значного покращення психологічного благополуччя [18]. Дж. Янг зазначає: «Якщо ви використовуєте менше соціальних медіа, ви насправді менш депресивні та менш самотні; це означає, що зменшення використання соціальних медіа викликає якісну зміну у вашому благополуччі» [18].

Дослідники підкреслюють і вплив соціальних мереж на поширення негативного образу тіла, особливо серед жінок [81]. Жінки, які не відповідають вимогам стандартів, нав'язаних соціальними медіа, вважають себе неповноцінними, страждають від соціальної тривоги, стресу і нерівності [68]. Вплив візуальних засобів масової інформації, що зображують ідеалізовані обличчя і тіла, призводить до спотворення власного образу [18]. Акцент на новому

глобалізованому і гомогенізованому ідеалі краси супроводжується підвищенням рівня незадоволеності своїм тілом як серед жінок, так і чоловіків [68], що тягне за собою дисфункціональну харчову поведінку, дистрес, депресію, низьку самооцінку [18].

Дослідження М. Тіггермана і колег яскраво продемонстрували потужний соціокультурний вплив кіберпростору на життя молодих жінок [68], а також зв'язок між активним користуванням Інтернетом, особливо соціальними мережами, і зростаючою незадоволеністю своїм тілом серед дівчат-підлітків [68].

Порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж корелює зі зниженням самооцінки і, в свою чергу, посиленням симптомів депресії [18]. Постійне порівнювання себе, своєї зовнішності, способу життя, рівня доходів, роботи і відпочинку з ідеалізованими Інтернет-образами інших користувачів може викликати заздрість, що спричиняє депресію. Е. Тандок підкреслює, що ми не можемо уникнути соціальних порівнянь оскільки завдяки порівнянню ми розуміємо нашу власну соціальну ідентичність, «але цей процес порівняння може призвести до того, що ми відчуємо себе пригніченими, коли побачимо, що хтось має більше ресурсів, аніж ми» [84]. На думку Е. Чонга, порівняння себе з іншими в Інтернеті має двоякий ефект, оскільки люди сприймають лише хороші сторони інших і в результаті можуть відчувати себе неповноцінними: «Коли ми бачимо хороші сторони інших людей, ми відчуваємо тиск і хочемо бути багатшими, красивішими, успішнішими та мати більше послідовників» [84]. Це змушує користувачів представляти найкращу версію себе, особливо коли вони бачать, що інші таке ведуть життя, яке здається ідеальним.

Сьогодні багато людей знаходяться в депресії, викликаній конфліктами з іншими, скороченням штату чи серйозною хворобою, а надмірне використання соціальних мереж виступає загальним фактором, який посилює цей негативний стан.

Постійні користувачі соціальних медіа найчастіше піддаються впливу поганих новин, оскільки новини, пов'язані зі стихійними лихами, терористичними актами, політичними кризами, смертями завжди в топі. Це негативно впливає на психічне здоров'я, що призводить до розвитку підвищеної тривожності та симптомів депресії. Дослідження, опубліковане в 2018 році, виявило, що використання мережі Facebook перед сном підвищує вірогідність розвитку великого депресивного розладу на 6 % і зменшує суб'єктивну оцінку рівня щастя на 9 % [80].

А. Альдао зазначає, що подібна ситуація замикає нас у «порочному колі негативу». Цикл продовжується, тому що наш розум налаштований шукати загрози. «Чим більше часу ми витрачаємо на «прокручування», чим більше ми знаходимо цих небезпек, чим більше ми втягуємось у них, тим більше хвилюємося» [18]. Подібні тенденції є тривожними, тому що крізь цю призму світ виявляється дуже похмурым місцем, яке змушує споживачів негативної інформації постійно відчувати себе у небезпеці.

Оскільки соціальні мережі є відносно недавнім явищем, потенційний зв'язок між їх використанням та психічним здоров'ям і психологічним благополуччям ще не досліджено належним чином. Більшість розвідок було опубліковано протягом останніх кількох років, і досі наукова спільнота не змогла повністю інтерпретувати отримані результати та дійти певного висновку. Так, Л. Желенчик, Й. Ейкхоф і М. Морено зазначають: «Ми не знайшли доказів, які підтримують зв'язок між використанням сайтів соціальних мереж та клінічною депресією. Консультування пацієнтів або батьків щодо ризику «Депресії Facebook» можуть бути передчасними» [68, с. 130]. Дослідження Е. Сібрук, М. Керн і Н. Рікард свідчать про зниження рівня депресії та тривоги, відчуття меншої самотності, підвищення самооцінки та задоволеності життям при використанні соціальних мереж за умови позитивної взаємодії, соціальної підтримки та соціального зв'язку, в той час як негативна взаємодія та соціальні порівняння пов'язані з більш високими рівнями депресії та тривоги [31]. Лонгітюдне дослідження Д. Коула та його колег показало,

що використання Twitter у контексті соціальної підтримки може зменшити рівень депресії. Зокрема, більша кількість контактів і висока активність у соціальній мережі Twitter є особливо корисними для людей, які обмежені в особистому спілкуванні. Дослідники зазначають, що використання соціальних мереж має більші переваги для людей з меншою соціальною підтримкою [18].

У сучасному ритмі суспільства соціальні мережі є платформою для побудови відносин, формування власної ідентичності, самовираження та вивчення культури і специфіки життя інших користувачів.

Ряд авторів (А. Є. Войскунський, О. К. Тихомиров, О. Б. Скородумова, Дж. Салер, В. Фріндте) виділяє наступні ознаки міжособистісного спілкування у соціальних мережах: анонімність, використання масок та різних ролей, нетілесна емоційна насиченість, доступність, а також специфічність перетворення координат.

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

Дослідження показують, що люди, які є активними користувачами, що проводять більше двох годин на добу у соцмережах, частіше скаржаться на психічне здоров'я, включаючи психологічні розлади (прояви тривоги та депресії) [31]. Відомо, що деякі люди з проблемами самооцінки та відсутністю стійких контактів у житті створюють акаунти вигаданих осіб, приховують власний вік, стать та будь-який інший аспект ідентичності. Таким чином вони отримують можливість втечі від «реального» суспільства та проявляють себе в віртуальному

просторі, де можуть заручитися підтримкою однодумців. Така поведінка допомагає позбавитися відчуття самотності, але по суті не вирішує актуальної проблеми.

У світі сьогодні існує лише один масштабний науковий проект, в якому об'єднані спеціалісти в сфері психології, лінгвістики, програмування, які використовують можливості збору інформації в соціальних мережах для оцінки психологічного благополуччя та фізичного здоров'я. Цей проект стартував у 2011 р. у Центрі позитивної психології Університету Пенсильванії та має назву «World Well-Being Project» [31]. Основні результати досліджень пов'язані з мовними проявами, які залежать від психологічних рис або демографічних характеристик користувачів. Дослідники створюють прогностичні моделі на основі кореляцій між психологічними, демографічними, мовними даними та особливостями поведінки в соціальній мережі.

Отже, ми потребуємо подальших досліджень для з'ясування впливу соціальних мереж на психічне здоров'я і психологічне благополуччя.

## **Висновки до розділу 1**

Аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень з проблеми психологічного благополуччя дозволив на основі системного підходу сформуванню структурно-рівневу модель психологічного благополуччя.

Як фактори, що надають найбільший вплив на особистісне благополуччя, в результаті теоретичного аналізу було виділено чотири групи чинників різного рівня: позаособистісні, особистісні, міжособистісні та суб'єктивно-особистісні.

Виділені чинники відповідають основним блокам структурно-рівневої моделі психологічного благополуччя: *особистісному*, що включає в себе властивості темпераменту, особистості та характерологічної позитивності, *зовнішньому (неособистісному)*, що складається з біологічних, соціальних і матеріальних благ і *міжособистісні*, орієнтовані на сприятливі міжособистісні взаємини.

Нами встановлено, що взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним функціонуванням не є простим та однозначним і залежить від багатьох факторів, таких як спосіб його використання, патерни комунікації, емоційний стан, супутні захворювання, самоусвідомлення, мотивація, цінності, атитюди та преференції. Сьогодні ми не можемо уникнути кіберпростору, в якому проходить значна частина нашого життя. Від нашого вміння ефективно взаємодіяти в ньому залежить здоров'я і благополуччя як окремого індивіда, так і суспільства в цілому.

З'ясовано, що соціальні мережі для людини є зручною інформаційною платформою, де можна про щось дізнатися або організувати суспільні заходи, сімейні свята чи призначити зустріч з друзями у декілька кліків. Метою віртуального спілкування було посилення взаємодії в реальному світі, але так і не реалізувалося. Більшість людей віддає перевагу віртуальному спілкуванню, часто уникаючи зустрічей чи телефонних розмов.

Доведено, що соціальні мережі є джерелом нереалістичних очікувань від спілкування та популярності серед людей середнього віку, що може призвести до порушення самосвідомості, зниження самооцінки та прагнення до перфекціонізму. Перелічені чинники призводять до розвитку тривожного розладу. Багато людей у соціальних мережах через викладені фото чи інші способи самовираження нерідко стають жертвами кібербулінгу. Це призводить до депресії, занепокоєння, аутодеструкції, загострення відчуття самотності та зміни в моделях сну та харчування.

Ми припускаємо, що рівень патологічної залученості у соціальні мережі людей середнього віку може бути асоційований з субклінічною депресією, тривогою, почуттям самотності, відчуттям постійної напруги та суб'єктивного переживання стресу. Причинно-наслідкові зв'язки цієї залежності складні та неоднозначні, внаслідок чого зростає роль лонгітюдних спостережень за користувачами соціальних мереж. Особистісні характеристики яких у даному

контексті можуть відігравати важливу роль як в плані захисту, так і в плані факторів ризику.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ДІАГНОСТУВАЛЬНО-ПОШУКОВА РОБОТА З ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

#### **2.1. Аналіз сучасних методик вимірювання психологічного благополуччя людей**

Як відомо, будь-яка загальнопсихологічна закономірність може існувати тільки у формі міжіндивідуальної варіативності, внаслідок чого загальні закономірності можуть доводитися тільки через усереднення достатньої кількості даних. Дане положення визначає місце індивідуально-психологічних характеристик в проведеному нами дослідженні, яке не є диференційно-психологічним.

Перераховані проблеми у застосуванні методів привели до необхідності комплексного використання психологами різних методів, які б дозволили доповнювати один одного і усувати недоліки у застосуванні того чи іншого методу.

На думку Л. Петровської [43], перспективним є співвідношення номотетичного підходу з ідеографічним (описовим) підходом.

Номотетичний підхід полягає в порівнянні індивідів з певного погляду. За цим підходом особистісні риси релевантні для всіх і необхідно з'ясувати, яку ділянку кривої розподілу посідає показник певної людини. Недоліком номотетичного підходу є те, що, даючи концептуальне та емпіричне розуміння певного виміру особистості, він не дає змоги підійти до розуміння окремої людини. Основні переваги номотетичного підходу: широта, точність, відтворюваність, можливість прогнозування. Основні недоліки: відсутність яскравості, життєвості.

Ідеографічний підхід полягає у вивченні одного індивіда без зіставлення його даних з іншими. При аналізі окремої особистості слід використовувати терміни і поняття, що підходять саме для неї. Такий опис особистості можна отримати за допомогою різних джерел: самоопису, описів інших осіб, а також певних об'єктивних вимірів самої особистості. Ідеографічний підхід вимагає інтенсивного вивчення окремого випадку. Він спрямований на всебічне емпатичне розуміння унікального складу особистості окремої людини. Проблема застосування цього підходу в тому, що дослідження окремої особистості можуть привести до відкриття психологічного механізму, однак для встановлення закономірності їх недостатньо. Пояснення унікального випадку недостатньо для виявлення загальних законів.

Основні переваги ідеографічного підходу: глибина, яскравість, життєвість, унікальність, всебічний підхід до особистості, глибина вивчення й аналізу. Основні недоліки: недостатня точність, несистематичність даних, суб'єктивізм інтерпретації.

Ідеографічний спосіб дослідження повинен бути орієнтований на опис і пояснення складного цілого. Опис повинен бути повним і конкретним, одиничний елемент, тобто особистість, має бути представлений як унікальний феномен.

Номотетичне дослідження на противагу цьому орієнтоване на відкриття загальних законів, справедливих для будь-якого окремого випадку. Основні структури і процеси розкриваються за допомогою експериментальних процедур.

На адресу ідеографічного методу лунають закиди, головний з яких - відсутність об'єктивності. Під цим мається на увазі, що отримані результати певною мірою залежать від теоретичної орієнтування інтерв'юера і його досвіду. Стверджується, що за допомогою цього методу неможливо відкрити загальні закони.

Отже, тут представлені відмінності між номотетичним і ідеографічним типами описів. Ідеографічні дослідження не тотожні дослідженням «одиночного» випадку. Ідеографічні дослідження можуть бути спрямовані і на розкриття загальних механізмів. У тих випадках, коли ідеографічне дослідження спрямоване на знаходження загальних механізмів, протилежність цих двох підходів знімається. Якщо ж поставлено завдання описати унікальну особистість за допомогою ідеографічного методу, то інформація про такі показники групової статистики, як усереднені показники і коефіцієнти кореляції, навряд чи виявиться корисною.

Ідеографічні техніки засновані на використанні психосемантичних закономірностей, аналізі індивідуальних матриць, при якому простір самоопису і його змістовні осі не задаються апіорно на основі усереднених даних, а виявляються у даного конкретного випробуваного. Результати інтерпретуються не шляхом співвіднесення з «нормою», а з іншими характеристиками того ж суб'єкта.

В даний час в психології застосовується широке коло методів діагностики особистісних розладів у людини. Навіть просте перерахування їх зайняло б значна кількість місця. Тому, обґрунтовуючи обраний напрям роботи, представимо достоїнства і недоліки різних способів отримання даних, посилаючись при цьому на найбільш відомі методи.

### ***1. Спостереження за поведінкою, діяльністю.***

Незаперечною перевагою даного методу є, як відомо, те, що він дозволяє отримати дані про поведінку, діяльності людини в природних умовах. Можливості застосування даного методу істотно розширилися з введенням схем стандартизованого спостереження, карт симптомів.

Основні складнощі, пов'язані із застосуванням цього методу, викликані двома основними чинниками. По-перше, складністю і багатозначністю форм поведінки, діяльності, що демонструється людиною, коли, з одного боку одна і та ж форма може виражати зовсім різні мотиви, відносини, а з іншого, – одна і та ж психологічна характеристика може проявлятися в поведінці і діяльності абсолютно по-різному. Це суттєво посилює значення другого чинника, що позначається як *«фактор спостерігача»*. Відомо, що результативність цього методу багато в чому залежить від кваліфікації спостерігача, від того, наскільки він вміє в процесі спостереження відокремлювати поведінку, яку він фіксує, від інтерпретації, долати соціально-психологічні феномени сприйняття, такі, наприклад, як *«ефект ореолу»*, наскільки може здійснювати відносно тривалі спостереження, не стомлюючись і не відволікаючись, і т. ін.

Тому спостереження, незважаючи на його видиму простоту, вимагає дуже високого рівня кваліфікації, що досягається спеціальним тренуванням. Крім того, рекомендується для підвищення достовірності залучати кілька спеціально навчених професіоналів.

## ***2. Аналіз продуктів діяльності.***

Перевагою даного способу є те, що аналізуються результати реальної діяльності людини. Однак стосовно до вивчення особистості цей метод використовується у вузьких межах дослідження особистісних особливостей через аналіз творчості.

## ***3. Бесіда.***

Це один з найбільш поширених методів отримання психологічних даних. Відомо безліч його варіантів (вільна, структурована, напівструктурована, слабо

структурована бесіди, дискусійний діалог і т. ін.). Переваги методу пов'язані з його діалогічним характером, можливістю отримувати як вербальну, так і невербальну інформацію, забезпечити в процесі бесіди залежно від завдання як суб'єкт-суб'єктний, так і суб'єкт-об'єктний підходи.

Труднощі в застосуванні даного методу пов'язані з значним часом, потрібними на її проведення, а також високими вимогами до кваліфікації психолога у цій галузі: його вміння точно задавати питання, зберігати природність ситуації, проводити власне діагностичну бесіду, не змішуючи її з консультаційною, психотерапевтичною бесідою.

#### ***4. Метод описів.***

Цей метод широко застосовується при вивченні особистості людини. Використовуються як вільні опису (без плану, тільки з загальним зазначенням теми) і опису різного ступеня структурованості, а також керовані. Найбільш поширений варіант – твори.

Цей спосіб отримання даних часто використовується при вивченні особливостей Я-концепції («Що я знаю про себе», «Я очима інших людей»), особливостей спілкування («Мій друг», «Що я вважаю важливим у дружбі») та ін. Один з найбільш відомих методів в цьому плані – методика «Хто Я? – 20 суджень» М. Куна і Д. Мак-Портленда в її сучасних модифікаціях[14].

Разом з тим, метод описів досить погано піддається формалізації і спрямований насамперед на виявлення індивідуальних особливостей. Будь-яке зіставлення з загальновіковими або статевими характеристиками (що необхідно для шкільної психодіагностики) є тут проблематичним. Відповідно до цього зазначений спосіб отримання даних у виявленні рівня тривожності та стресу майже не використовується.

#### ***5. Проектні методи.***

Проектні методи широко використовуються в психодіагностиці особистості. Найбільш відомими є, звичайно, ТАТ і тест Роршаха. Серед більш вузько спрямованих методів, призначених саме для підліткового віку, слід в першу чергу назвати численні варіанти методів незакінчених пропозицій (наприклад, МІМ Ж. Нюттена.), фрустраційний тест С. Розенцвейга, тест мотивації досягнень Х. Хекхаузена та ін.

Особливе місце серед проєктивних методів займає тест Люшера (деякі автори не розглядають цей тест як проєктивний).

Перевагами застосування проєктивних методів є можливість виявлення неусвідомлюваних, глибинних характеристик особистості, виявлення мотиваційних тенденцій. Такі тести в значній мірі захищені від навмисних спотворень під впливом чинника соціальної бажаності. Разом з тим, використання цих методів ускладнено в силу ряду обставин. Застосування класичних, «великих» проєктивних методів вимагає значної кількості часу для проведення та обробки.

#### ***6. Метод прямого оцінювання (прямого ранжування).***

До цього способу отримання даних відносяться численні методи графічних шкал (зокрема, знаменита шкала Дембо-Рубінштейн), рейтингові методи і т. ін.

Перевагою цих методів є відносна простота проведення, відносно малі часові витрати, можливість багаторазового використання з одним і тим же випробуваним і т. ін.

Основним недоліком технік, заснованих на даному способі отримання даних, є, як відомо, отримання лише тих даних, які людина хоче про себе уявити. З їх допомогою важко проникнути в складні явища психологічного життя, розкрити дію глибинних психологічних механізмів. Крім того, ці методи надзвичайно схильні до впливу чинника соціальної бажаності. Разом з тим, ці методи широко застосовуються в різних галузях психологічної практики, насамперед спортивної психології, оскільки спочатку припускають

спільну роботу, партнерство. Психолог в даному випадку працює на тому рівні, куди його «допускають» [46].

### **7. Метод опитувальників.**

Достатню надійність показує і метод опитувальників. До цього способу отримання даних відносяться як безпосередньо особистісні опитувальники, класичними з яких є тест Кеттелла і ММРІ, метод полярних профілів, у тому числі численні варіанти семантичного диференціала (див. методика «Особистісний диференціал» Бажина, Еткінда). Сюди ж можна віднести метод репертуарних решіток Келлі.

Останні відносяться до психосемантичних методів.

Тут також значущою виявляється можливість безпосередньо розповісти про себе, який поєднується з бажанням про захищеність свого внутрішнього світу. Разом з тим, контрольні шкали, включені в багато опитувальників, дозволяють контролювати спотворення відповідей під впливом факторів соціальної бажаності, нещирості, агравації та ін.

Класичні опитувальники – Кеттелла, ММРІ та ін. – дуже об’ємні і вимагають значних часових витрат. Крім того, ці опитувальники спрямовані переважно на аналіз індивідуальних характеристик, не містять уявлення про соціально-психологічні вікові нормативи. У них відсутні значимі для цього періоду характеристики.

## **2.2. Методологія дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей**

Для нас великий інтерес представляє дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей з точки зору поведінки.

В основі *біхевіоральної діагностики* лежить концептуальний підхід, який спрямований, скоріше, на розробку стратегії вирішення проблеми, ніж на створення

спеціальних технік або методик. Багато вчених дану діагностику розуміють як процес дослідження, перевірки гіпотез, в якому використовується ряд методик, для того щоб зрозуміти людину, групу або соціальне середовище, сформулювати відповідну стратегію втручання і провести кількісну оцінку її ефективності [72].

Біхевіоральна діагностика не зводиться лише до складання переліку і потім виявлення різних фрагментів поведінки і регулюють його чинники. Останні дослідження в галузі біхевіоральної діагностики включають найрізноманітніші методи, зокрема, біхевіоральне інтерв'ю, аутомоніторинг, реєстрацію фізіологічних змін, спостереження за поведінкою. Даний підхід являє собою якийсь *мультиметод*, що дозволяє отримати максимально повне уявлення про психологічне благополуччя особистості.

В основі вибору методик в рамках даного підходу лежать два ключові принципи. Перший – методики повинні бути емпірично валідними. Дуже часто фахівці, що працюють з людьми, використовують зручні для них методики, які не відрізняються надійністю, валідністю і клінічною придатністю. У цих випадках важко, іноді і взагалі неможливо провести порівняльний аналіз досліджень; що ж стосується самої діагностики як наукової дисципліни, то ці дослідження навряд чи сприяють її розвитку [73].

Другий принцип полягає в тому, що методики повинні строго відповідати віку людини. Адже вікові зміни – головна характеристика розвитку людини. Ці зміни розглядаються з точки зору розумового і соціального розвитку та емпірично отриманих норм, чітко обумовлюють вибір необхідних діагностичних методів. Вони також розширюють наші уявлення про характер міжособистісних реакцій в залежності від вікового рівня і про динаміку специфічних для того чи іншого віку поведінкових проблем.

А тепер перейдемо до конкретних діагностичних стратегій, що можна використовувати для вимірювання психологічного благополуччя людей середнього віку.

*Біхевіоральне інтерв'ю* – перший крок в діагностичному процесі. Він переслідує три мети [66]:

- а) встановлення контакту з особистістю;
- б) збір інформації про характер психологічного неблагополуччя (тривожності, стресу, фобії, хронічної втоми, дезадаптації, особистісного розладу тощо), включаючи відомості про те, що відбувалося до його виникнення і як розвивалися події після;
- в) визначення самого широкого соціокультурного контексту, в якому виникає психологічне неблагополуччя.

Розмовляючи з особистістю, яка перебуває в стані психологічного неблагополуччя, слід пам'ятати, що така особа може відчувати збентеження, бути сором'язливою і в якомусь сенсі неконтактним зі сторонньою людиною. Тому часто необхідно надавати їй додаткову підтримку. Крім того, питання, що задаються особі, повинні бути сформульовані просто і однозначно і не представляти складності для розуміння. Як правило, на невизначені питання, типу «Як справи?», людина дає настільки ж невизначені відповіді, на зразок «Нормально», «Нічого». На більш конкретні питання, типу «Що відбувається в твоєму житті та змушує тебе переживати?». Крім того, рекомендується говорити з людиною на її мові при обговоренні її проблем. Наприклад, деякі особи під словом «нервовий» розуміють «переляканий, засмучений», а під словом «турбується» – «з нетерпінням очікує».

Однак до інтерв'ю, так само як і до інших діагностичних методик, слід ставитися досить обережно в плані психометричної достовірності одержуваних даних.

Таким чином, інтерв'ю має бути сконцентрованим на тривожній поведінці, її симптомах.

«Схема інтерв'ю з виявлення тривожних розладів» показала свою ефективність у випадках з особами, що страждають тривогою і фобіями. Дана

методика є єдиним діагностичним інтерв'ю, призначеним спеціально для вищевказаних розладів, і тому відрізняється високою змістовною валідністю [63].

Останнім часом широке розповсюдження для діагностики страхів і фобії отримали різноманітні методики самозвіту, які можна розділити на дві групи: одну становлять *карти ситуацій страху*, що містять перелік стимулів, здатних викликати страх; іншу – *карти станів тривоги*, що містять опис можливих відчуттів, які долають суб'єкти в ситуації тривоги.

Карти ситуацій страху є ефективною діагностичною методикою для виявлення особливої сензитивності до страху, що є у деяких осіб, для встановлення патології в даній сфері і для визначення заходів психотерапевтичного впливу. В той же час їх можливості, як і будь-якої іншої методики самозвіту, обмежені.

На відміну від карт ситуацій страху, карти станів тривоги використовуються насамперед для кваліфікації суб'єктивних відчуттів, які долаються людиною в ситуації страху. З досить значною кількістю наявних в даний час методик необхідно виділити «Шкалу проявів тривоги у дітей» [63], що є скороченим варіантом «Шкали проявів тривоги у дорослих» [63]. Методика складається з основної шкали – 37 пунктів і шкали брехні – 11 пунктів.

*Тести на уникаючу поведінку (ВАТ)* є ще один метод вимірювання тривоги. Як правило, ВАТ передбачає, що людина повинна увійти в кімнату, де знаходиться об'єкт, який викликає тривогу і наблизитися до нього. ВАТ передбачає вимір наступних параметрів для оцінки уникаючої поведінки: час, проведений в кімнаті з об'єктом тривоги; відстань між дитиною і об'єктом; кількість наближень до об'єкта (включаючи і невдалі спроби) [57].

*Аутомоніторинг* реакцій уникнення і ментальних процесів, які супроводжують ці реакції, використовується не так часто, але тим не менш представляється перспективним напрямком, принаймні для роботи з людьми середнього віку. Відповідно до даної методики, людині пропонується диференціювати і реєструвати свої поведінкові реакції і думки, що виникають в

даний момент [58]. Особливо перспективними в даний час вважаються тести-самозвіти, що дозволяють реєструвати ментальні процеси, які супроводжують поведінкові реакції страху / тривоги.

*Тести-самозвіти* призначені для використання в умовах припущення штучно створеної або реальної провокуючої тривожної ситуації, в якій опиняється людина. Після цього людині пропонується перелік тверджень, в якому вона повинна зазначити ті, які відповідають думкам, які приходили їй в голову під час виконання завдання. Незважаючи на те, що даний метод діагностики ментальних процесів людині не новий, в даний час існує лише кілька тестів – самозвітів для тривожних людей. Найбільш відомі з них: методика Zatz і Chassin – діагностика на основі самозвітів людей з високою тестовою тривожністю, методика Stefanek – діагностика на основі самозвітів соціально-пригнічених людей.

А. Рейч і З. Велнер розробили когнітивний діагностичний опитувальник (ССАQ) для самозвітів людей з тестовою тривожністю. ССАQ має чотири шкали: «позитивна оцінка», «негативна оцінка», «думки, що ведуть від завдання», «думки, спрямовані на завдання». За свідченням авторів, особи з високою тестовою тривожністю дають більше негативних оцінок і думок, що відводять від завдання, ніж діти з низькою тривожністю [86].

З проведеного аналізу видно, що існують самі різні методики для вимірювання впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей, зокрема, анкетування та аутомоніторинг.

### **2.3. Діагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження**

Для емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку нами були обрані: шкала самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна; методика вимірювання проявів

тривожності Джанет Тейлор; модифікований М. І. Вигдорчиком опитувальник Шмішека-Мюллера – «Акцент 2-90», шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського). Також для визначення рівня інтенсивності використання соціальних мереж нами була розроблена спеціальна анкета.

Для оцінки *рівня тривожності* використовують *методику Ч. Спілберга*, яка поділяє тривожність на ситуативну й особистісну (додаток А).

В психології тривожність визначається як індивідуальна чутливість до різних стресів і подразників. Розрізняють тривожність як психічний стан та особистісну тривожність як властивість темпераменту [44].

Методика Спілберга містить у собі 20 питань – суджень для оцінки ситуативної тривожності, та 20 питань – суджень для оцінки особистісної тривожності. Загальний підсумковий показник з кожної із двох підшкал може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. При інтерпретації показників можна використовувати наступні оцінки тривожності (для групових досліджень їх можна усереднити для всього колективу):

- до 30 балів – низька;
- 30-44 – середня;
- 45-60 – достатня;
- більша 60 – висока.

***Шкала проявів тривоги Тейлор*** (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS) призначена для вимірювання проявів тривожності. Методика опублікована Джанет Тейлор (Janet A. Taylor) в 1953 році. Твердження для тесту відібрані з набору Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (MMPI) [69].

Даний опитувальник був створений для визначення у випробовуваних рівня тривожності. Подібні стани виникають у людини в результаті зміни свідомої оцінки оточуючих і себе. На підставі результатів можна зробити висновок про схильність людини до тривожних станів і проявів різноманітних фобій.

Тривожність не завжди виступає як негативна риса, в деяких життєвих ситуаціях вона дозволяє краще і ефективніше справлятися із завданнями. Люди з підвищеним ступенем занепокоєння набагато продуктивніше виконують свої функції, коли їх хвалять за успіхи. З низьким показником, навпаки, – коли дізнаються про свої помилки.

Тест успішно застосовується як при індивідуальних, так і групових обстеженнях. Можлива діагностика дорослих і підлітків, для дітей опитувальник не адаптований.

У своєму опитувальнику Тейлор виділила п'ять рівнів тривоги:

### ***1. Дуже високий рівень тривоги***

Може свідчити про наявність психічних порушень. Суб'єкт відчуває загрозу, відчуває дискомфорт, неспокій навіть у тих життєвих ситуаціях, які до цього не мають. Він дуже критичний до себе. З'являються труднощі в навчанні, роботі, спілкуванні з людьми, агресія по відношенню до них. Самостійно людина з цим впоратися не може. Фізичний прояв виражається підвищеною пітливістю, метеоризмом, слабкістю, прискореним диханням і серцебиттям, почервонінням шкіри.

### ***2. Високий рівень***

Особистості цієї групи мають високу емоційність в сполученні з низькою самооцінкою. Вони сприйнятливі до критики, бояться висловлювати свою думку і висловлювати почуття. Такі люди гірше працюють в стресових ситуаціях. Вони відчувають необхідність у визнанні. Можуть спостерігатися фізичні прояви тривожності. Необхідно навчитися справлятися з напруженими ситуаціями і тримати себе в руках для запобігання розвитку психосоматичних захворювань.

### ***3. Середній (з тенденцією до високого) показник (середній II)***

Характеризується спокійним емоційним станом, товариськістю, помірної самооцінкою. Це більш відкриті люди, на відміну тих, у кого висока тривожність.

Але вони так само можуть відчувати безпричинне занепокоєння, коли для цього немає видимих причин.

#### ***4. Середній (з тенденцією до низької) показник (середній I)***

Такий індивідуум має свою думку, вміє її висловлювати і відстоювати. У нього досить висока самооцінка і незалежність поглядів. Спокійно ставиться до критики. Є схильність до лінії. Відчуває переживання в тих випадках, коли для цього дійсно є привід.

#### ***5. Низький рівень***

Такі люди можуть здатися байдужими, ледачими і безвідповідальними. Але це не завжди так. Вони так само здатні відчувати страх і напругу, але тільки в момент, коли потенційно небезпечна ситуація вже виникла.

У житті представники кожної групи можуть по-різному справлятися із завданнями для виживання. Високий ступінь занепокоєння сильно мотивує особистість, приводячи її в напругу задовго до виникнення небезпеки. Низька ступінь дозволяє суб'єкту добре розслабитися, щоб потім мобілізувати всі сили в конкретний момент. Що краще? У кожній лінії поведінки є свої переваги і недоліки. Але раз вони обидві існують на сьогоднішній день, значить, виправдовують себе.

#### **Інструкція**

Опитувальник складається з 50 тверджень. Для зручності користування кожне твердження пропонується обстежуваному на окремій картці. Згідно з інструкцією, обстежуваний відкладає вправо і вліво картки, в залежності від того, згоден він чи не згоден з містяться в них твердженнями. Тестування триває 15-30 хв.

Текст опитувальника наведено у додатку Б.

***Модифікований М. І. Вигдорчиком опитувальник Шмішека-Мюллера – «Акцент 2-90».***

Особистий опитувальник, створений на основі опитувальника Шмішека і призначений для діагностики особистості та визначення актуальних проблем особистості на підставі психодинамічного підходу до акцентуацій [11].

Методика була створена як альтернатива та продовження таких методик, як патохарактерологічний діагностичний опитувальник та опитувальник Шмішека з метою подолання їх обмежень: високої «розтиражованості», що веде за собою втрату специфічності, спрямованості лише на підлітковий вік.

Особистий опитувальник, створений на основі опитувальника Шмішека і призначений для діагностики особистості та визначення актуальних проблем особистості на підставі психодинамічного підходу до акцентуацій [11].

Методика була створена як альтернатива та продовження таких методик, як патохарактерологічний діагностичний опитувальник та опитувальник Шмішека з метою подолання їх обмежень: високої «розтиражованості», що веде за собою втрату специфічності, спрямованості лише на підлітковий вік.

Опитувальник було створено з опорою на такі теорії особистості:

1. П.Б. Ганнушкін зазначає, що для психопатій характерні вікові кризи – пубертатний та клімактеричний. Для акцентуацій це також характерно, особливо для параноїльної та сензитивної. З французької класифікації порушень поведінки при акцентуаціях виведено 5 основних типи реакцій: ВІДМОВИ, ОПОЗИЦІЇ, ІМІТАЦІЇ, КОМПЕНСАЦІЇ, ЕМАНСИПАЦІЇ.

1) Реакція ВІДМОВИ – відмова від контактів, ігор, їжі. Виникає у інфантильних суб'єктів. У соціалізованому вигляді це нагадує голодування протесту. З погляду психоаналізу це – захисна реакція у вигляді регресу, коли особистість відкочується у своєму розвитку на більш ранні стадії розвитку у пошуках безпеки. У цьому випадку цікавий погляд англійського психоаналітика Мелані Кляйн – як регрес у пошуках втраченого почуття провини.

2) Реакція ОПОЗИЦІЇ є поєднанням захисних механізмів витіснення, заперечення, опору. І знаменує нарцисичний механізм реагування.

3) Реакція ІМІТАЦІЇ, що позначається на прагненні наслідувати у всьому певній особі чи образу, вона подібна до ідентифікації, як механізм детермінації розвитку ЕГО. Ідентифікація забезпечує досягнення внутрішнього психічного заспокоєння, комфорту шляхом зіставлення себе з кимось значущим іншим.

4) Реакція КОМПЕНСАЦІЇ – механізм заміщення реально існуючої чи уявної фізичної чи психічної неповноцінності, досягнення з допомогою цього соціальної престижності, самоповаги. Компенсація заснована на прагненні заміщення невдач в одній області за рахунок успіху в іншій.

5) Реакції ЕМАНСИПАЦІЇ, групування з однолітками, як зазначає А. Є. Личко, мають філогенетичні корені [33]. Якщо захисні реакції мають філогенетичне походження, то, як наслідок, причина, що викликала їх, повинна існувати також на філогенетичному рівні. Отже можна припустити, що витоки акцентуацій лежать на філогенетичному рівні і мають там своє архаїчне коріння.

2. Видатний швейцарський психоаналітик угорського походження Леопольд Сонді /Ліпот Зонді/ на підставі двадцятирічних досліджень дійшов висновку, що людиною управляють вісім основних потягів, шість з яких мають свою первинну форму в царстві приматів і дві характерні тільки для людини. Теорія та методика Сонді є однією з провідних, психоаналітично орієнтованих методик, корелюючих зі стандартизованими тестовими методиками, такими як ММРІ.

Опитувальник складається з 90 питань, що групуються в 11 основних шкал, що вимірюють одночасно однойменну спрямованість особистості, акцентуацію, превалюючий тип реагування та (у разі значної виразності) патологічний розвиток особистості та відповідний стан декомпенсації.

У опитувальнику немає контрольних шкал, а його пункти досить прозорі, тому його результати можуть бути установочними.

Методика призначена для оцінки особистісних рис та адаптаційних реакцій у широкому значенні цього слова, тому вона може застосовуватися в роботі з людьми підліткового, зрілого та літнього віку, у клінічній практиці, коли йдеться про

прикордонну психопатологію, у психологічному консультуванні та педагогічній корекції. Нарешті, методика може бути застосована в психотерапії – індивідуальній, груповій та сімейній. При цьому мають значення шкали, що знаходяться в різних діагностичних областях, що свідчить про дію дезадаптивних факторів, що мають місце по конкретному блоку зчеплених властивостей.

Текст опитувальника представлений у додатку В.

**Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)** – це варіант опитувальника «The scale of psychological well-being» в адаптації М. Лепешинського та у перекладі українською мовою С. В. Карсканової [29]. Існує декілька варіантів опитувальника. У даному дослідженні використовуємо найбільш поширену і визнану версію на 84 питання, які відображають різні компоненти психологічного благополуччя (додаток Г).

Дана методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно К. Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем.

#### 1. Самоприйняття.

*Високі значення:* Позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей. Позитивна оцінка свого минулого.

*Низькі значення:* Незадоволеність собою. Розчарування власним минулим. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

#### 2. Автономія.

*Високі значення:* Незалежність та самостійність. Здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати і діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами.

*Низькі значення:* Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

### 3. Ціль у житті.

*Високі значення:* Наявність цілей у житті, відчуття керунку. Присутність відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають сенс. Переконавання, які надають цілей життю. Присутність певних цілей та завдань у житті.

*Низькі значення:* Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислені, мають сенс. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

### 4. Особистий ріст.

*Високі значення:* Відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом.

*Низькі значення:* Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття власного прогресу з часом. Нудьга та загальнанезацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навички.

### 5. Позитивні стосунки з оточуючими.

*Високі значення:* Наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом «давати-брати».

*Низькі значення:* Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих стосунків. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрації. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

### 6. Управління середовищем.

*Високі значення:* Відчуття впевненості, майстерності і компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих

можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям.

*Низькі значення:* Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами [87].

Для визначення рівня інтенсивності використання соціальних мереж нами була розроблена спеціальна анкета, яка дозволила проаналізувати обсяги проведеного респондентами часу в соціальних мережах, щільність їхнього спілкування в мережах та рівень залежності особистості від інтернет-комунікацій.

Питання анкети наведені в додатку Д.

Відповіді на питання дозволяють: 1) з'ясувати ступінь залежності особистості від соціальних мереж, 2) оцінити обсяг часу, який проводить людина в соціальних мережах, 3) визначити рівень впливу соціальних мереж на людину.

Таким чином, анкета дозволяє за такими трьома показниками оцінити вплив соціальних мереж на людину за такими рівнями: «низький», «середній» та «високий».

## **Висновки до розділу 2**

В даний час в психології застосовується широке коло методів діагностики психологічного благополуччя або неблагополуччя у людини.

Перевагами застосування проєктивних методів є можливість виявлення неусвідомлюваних, глибинних характеристик особистості, виявлення мотиваційних тенденцій. Такі тести в значній мірі захищені від навмисних спотворень під впливом чинника соціальної бажаності. Разом з тим, використання цих методів ускладнено в силу ряду обставин. Застосування класичних, «великих» проєктивних методів вимагає значної кількості часу для проведення та обробки.

Достатню надійність показує і метод опитувальників. До цього способу отримання даних відносяться як безпосередньо особистісні опитувальники, класичними з яких є тест Кеттелла і ММРІ, метод полярних профілів, у тому числі численні варіанти семантичного диференціала (див. методикау «Особистісний диференціал» Бажина, Еткинда). Сюди ж можна віднести метод репертуарних решіток Келлі.

Останні відносяться до психосемантичних методів.

Для нас великий інтерес представляє дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей з точки зору поведінки.

В основі біхевіоральної діагностики лежить концептуальний підхід, який спрямований, скоріше, на розробку стратегії вирішення проблеми, ніж на створення спеціальних технік або методик. Багато вчених дану діагностику розуміють як процес дослідження, перевірки гіпотез, в якому використовується ряд методик, для того щоб зрозуміти людину, групу або соціальне середовище, сформувані відповідну стратегію втручання і провести кількісну оцінку її ефективності.

Для емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку нами були обрані: шкала самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна; методика вимірювання проявів тривожності Джанет Тейлор; модифікований М. І. Вигдорчиком опитувальник Шмішека-Мюллера – «Акцент 2-90», шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського). Також для визначення рівня інтенсивності використання соціальних мереж нами була розроблена спеціальна анкета.

Анкета дозволила проаналізувати обсяги проведеного респондентами часу в соціальних мережах, щільність їхнього спілкування в мережах та рівень залежності особистості від інтернет-комунікацій.

### **РОЗДІЛ 3.**

## **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

### **3.1. Програма і хід емпіричного дослідження**

В основу дослідження були покладені робочі положення про те, що наявність тих або інших ознак психологічного неблагополуччя, зокрема: підвищена тривожність, низька власна оцінка свого психологічного благополуччя, наявність особистісних розладів та акцентуацій корелює з впливом на особистість соціальних мереж.

В емпіричному дослідженні, що проводилося для перевірки робочих положень даної роботи, були використані: шкала самооцінки тривожності

Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна; методика вимірювання проявів тривожності Джанет Тейлор, модифікований М. І. Вигдорчиком опитувальник Шмішека-Мюллера – «Акцент 2-90», шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, а також розроблена нами для даного дослідження анкета щодо визначення рівня впливу соціальних мереж на людину.

В науковій літературі залишаються невизначеними границі середнього віку людей, тому в нашому дослідженні ми вирішували орієнтуватися на найбільш прийнятні в західній традиції межі середнього віку людина від 40 років до 55.

Контрольну групу емпіричного дослідження склали 48 осіб, які були обрані шляхом опитування через соціальні мережі. Дані про контрольну групу наведено в таблиці 3.1.

Дослідження проводилося шляхом опитування та анкетування за допомогою сервісу «Google Форми» в он-лайн режимі.

Таблиця 3.1.

#### Контрольна група емпіричного дослідження

1	<i>Вік</i>	<i>40-45 років</i>	<i>45-50 років</i>	<i>50-55 років</i>	<i>Всього</i>
	<i>Стать</i>				
2	Чоловіки	8 (17 %)	13 (27 %)	6 (13 %)	27 (57 %)
3	Жінки	5 (9 %)	9 (19 %)	7 (15 %)	21 (43%)
4	<i>Всього</i>	13(26 %)	22 (46 %)	13 (28 %)	48

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional. Для оцінювання стану досліджуваної проблеми та експериментального підтвердження ефективності розробленої психокорекційної програми мають використовуватися методи математичної статистики – обчислення

середніх значень та відхилень, визначення відсоткового розподілу, дисперсії, математичного сподівання та функції розподілу, критерій Стьюдента.

### 3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дані контрольного дослідження за шкалою самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна надані в табл. 3.2.

Видно, що розподіл рівнів тривожності не відповідає нормальному розподілу, спостерігається підвищена частка людей з високим (29 %) та достатнім (28 %) рівнем тривожності, тобто людей – користувачів соціальних мереж з рівнем тривожності вище середнього більше половини від загальної кількості респондентів – 57 %.

Аналіз результатів вимірювання проявів тривожності за методикою Джанет Тейлор в експериментальній групі надано в табл. 3.3.

В цьому діагностичному блоці ми також спостерігаємо переважання кількості осіб з високим (24 %) і дуже високим (27 %) проявом тривожності, тобто знов більша половини респондентів (51 %) демонструє підвищений прояв тривожності.

Таблиця 3.2.

#### Оцінка рівня тривожності (за Ч. Спілбергом )

##### в контрольній групі

1	<i>Вік</i>	<i>40-45 років</i>	<i>45-50 років</i>	<i>50-55 років</i>	<i>Всього</i>
	<i>Стать</i>				
<b><i>Низький</i></b>					
2	Чоловіки	3 (6%)	2 (4%)	1 (2%)	6 (12%)
3	Жінки	1 (2%)	1 (2%)	1 (2%)	3 (6%)
4	<b><i>Всього</i></b>	4 (8%)	3 (6%)	2 (4%)	9 (18%)
<b><i>Середній</i></b>					
5	Чоловіки	1 (2%)	4 (9%)	2 (4%)	7 (15%)
6	Жінки	1 (2%)	2 (4%)	2 (4%)	5 (10%)
7	<b><i>Всього</i></b>	2 (4%)	6 (13%)	4 (8%)	12 (25%)
<b><i>Достатній</i></b>					

8	Чоловіки	2 (4%)	4 (10%)	2 (4%)	8 (18%)
9	Жінки	1 (2%)	2 (4%)	2 (4%)	5 (10%)
10	<b>Всього</b>	3 (6%)	6 (14%)	4 (8%)	13 (28%)
<b>Високий</b>					
11	Чоловіки	2 (4%)	3 (6%)	1 (2%)	6 (12%)
12	Жінки	2 (4%)	4 (9%)	2 (4%)	8 (17%)
13	<b>Всього</b>	4 (8%)	7 (15%)	3 (6%)	14 (29%)

Таблиця 3.3.

**Результати вимірювання проявів тривожності  
(за методикою Джанет Тейлор) в експериментальній групі**

1	<i>Вік</i>	40-45 років	45-50 років	50-55 років	<i>Всього</i>
	<i>Стать</i>				
<b>Низький</b>					
2	Чоловіки	1 (2%)	1 (2%)	1 (2%)	3 (6%)
3	Жінки	1 (2%)	1 (2%)	1 (3%)	3 (7%)
4	<b>Всього</b>	2 (4%)	2 (4%)	2 (5%)	6 (13%)
<b>Середній I</b>					
5	Чоловіки	1 (2%)	2 (4%)	1 (2%)	4 (8%)
6	Жінки	1 (2%)	2 (4%)	1 (2%)	4 (8%)
<i>Продовження табл. 3.3</i>					
7	<b>Всього</b>	2 (4%)	4 (8%)	2 (4%)	8 (16%)
<b>Середній II</b>					
6	Чоловіки	2 (4%)	3 (6%)	1 (2%)	6 (12%)
7	Жінки	1 (2%)	2 (4%)	1 (2%)	4 (8%)
8	<b>Всього</b>	3 (6%)	5 (10%)	2 (4%)	10 (20%)
<b>Високий</b>					
9	Чоловіки	1 (2%)	4 (8%)	2 (4%)	7 (14%)
10	Жінки	1 (2%)	2 (4%)	2 (4%)	5 (10%)
11	<b>Всього</b>	2 (4%)	6 (12%)	4 (8%)	12 (24%)
<b>Дуже високий</b>					
11	Чоловіки	3 (6%)	3 (9%)	1 (2%)	7 (17%)
12	Жінки	1 (2%)	2 (4%)	2 (4%)	5 (10%)
13	<b>Всього</b>	4 (9%)	5 (12%)	3 (6%)	12 (27%)

Дослідження акцентуації особистості за модифікованим М. І. Вигдорчиком опитувальником Шмішека-Мюллера – «Акцент 2-90» наведено у таблиці 3.4.

З метою наочності отриманих даних вони наведені без гендерного розподілу.

Таблиця 3.4

**Дослідження акцентуації особистості за модифікованим М. І. Вигдорчиком  
опитувальником Шмішека-Мюллера – «Акцент 2-90»**

1	<i>Вік</i>	<i>40-45 років</i>	<i>45-50 років</i>	<i>50-55 років</i>	<i>Всього</i>
2	<i>Гіпертимність</i>	1 (2%)	2 (4%)	1 (2%)	4(8%)
3	<i>Застрагання</i>	-	2 (4%)	1 (2%)	3(6 %)
4	<i>Емотивність</i>	1 (2%)	1 (2%)	1 (2%)	3(6 %)
5	<i>Педантичність</i>	1 (2%)	2 (4%)	1 (2%)	4(8%)
6	<i>Тривожність</i>	3 (6 %)	4 (8%)	2 (4%)	9 (18%)
7	<i>Циклотимність</i>	-	1 (2%)	1 (2%)	2(4%)
8	<i>Демонстративність</i>	2 (4%)	3 (6 %)	1 (2%)	6 (12 %)
9	<i>Збудливість</i>	1 (2%)	2 (4%)	1 (2%)	4 (8%)
10	<i>Дистимія</i>	1 (2%)	2 (4%)	1 (2%)	4 (8%)
11	<i>Екзальтованість</i>	1 (2%)	1 (2%)	2 (4%)	4 (8%)
12	<i>Інтроверсія</i>	2 (4%)	2(4 %)	1 (2%)	5 (10%)

Аналіз результатів за цією методикою знов показує переважання кількості людей з тривожною акцентуацією характеру – 9 респондентів (18 %). Також значна кількість людей з акцентуацією «демонстративність» – 6 респондентів (12 %) і «інтроверсія» – 5 респондентів (10 %) Інші акцентуації представлені майже рівномірно: «гіпертимність», «педантичність», «збудливість», «дистимія», «екзальтованість» та «інтроверсія» – по 4 особи (по 8 %); «застрягання», «емотивність» – по 3 особи (по 6 %); «циклотимність» – 2 (4 %).

Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф показали наступні результати респондентів (рис. 3.1):

Шкала «*позитивні стосунки з іншими*»: у 22 % учасників виявлено низький рівень, у 67 % – середній і у 10 % – високий.

Шкала «*автономія*»: у 11 % учасників виявлено низький рівень, у 53 % – середній і у 36% – високий.

Шкала «управління середовищем»: у 28 % учасників виявлено низький рівень, у 61 % – середній і у 11 % – високий.

Шкала «особистий ріст»: у 8 % учасників виявлено низький рівень, у 56 % – середній і у 36 % – високий.

Шкала «ціль у житті»: у 19% учасників виявлено низький рівень, у 73 % – середній і у 8 % – високий.

Шкала «самоприйняття»: у 19 % учасників виявлено низький рівень, у 65 % – середній і у 16 % – високий.

Дослідження щодо визначення рівня впливу соціальних мереж на людину за розробленою нами анкетною дало наступні результати (табл. 3.5).

Отримані дані дозволили зробити висновок щодо обсягів проведеного респондентами часу в соціальних мережах, рівня інтенсивності використання соціальних мереж, щільності їхнього спілкування в мережах та рівня залежності особистості від інтернет-комунікацій.

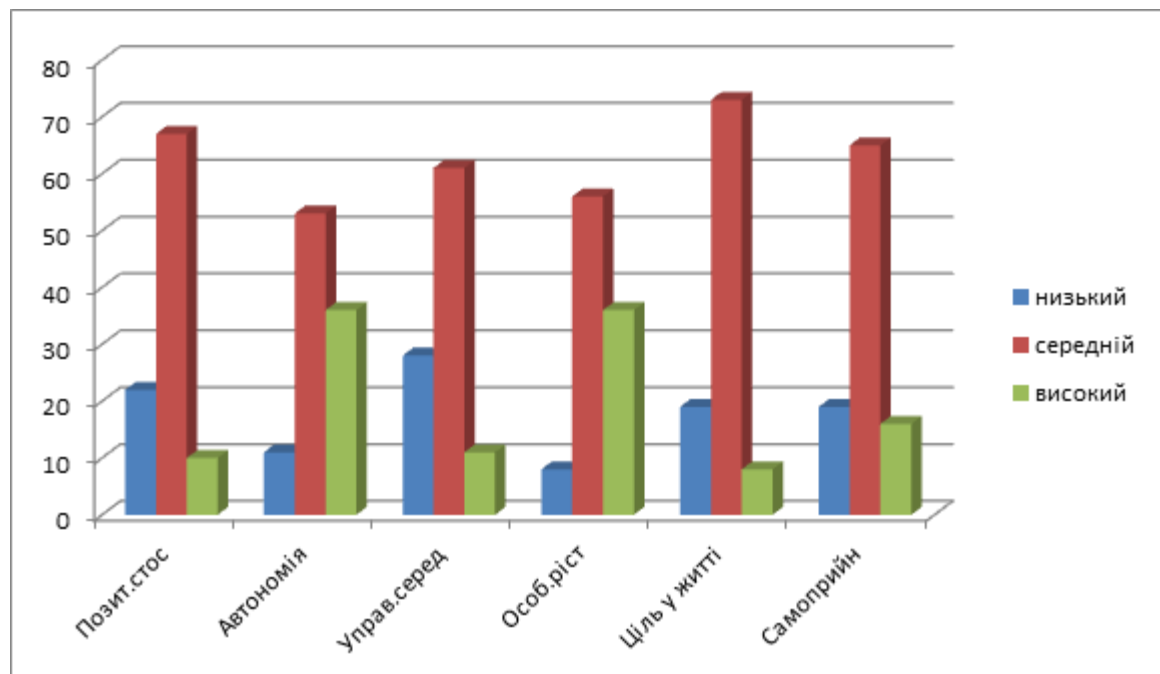


Рис.3.1. Результати за шкалами психологічного благополуччя

Таблиця 3.5

## Рівень впливу соціальних мереж на людину

1	<i>Вік</i>	40-45 років	45-50 років	50-55 років	<i>Всього</i>
	<i>Стать</i>				
<b>Низький рівень</b>					
2	Чоловіки	2 (4%)	3 (6%)	2 (4%)	7 (14 %)
3	Жінки	1 (2%)	2 (4%)	2 (4%)	5 (10%)
4	<b>Всього</b>	3(6 %)	5 (10%)	4 (8%)	12 (24 %)
<b>Середній рівень</b>					
5	Чоловіки	2 (4%)	4 (8%)	2 (4%)	8 (16 %)
6	Жінки	2 (4%)	2 (4%)	3 (6 %)	7 (14 %)
7	<b>Всього</b>	4(8%)	6 (12 %)	5 (10%)	15 (30 %)
<b>Високий рівень</b>					
8	Чоловіки	4 (8%)	6 (12 %)	2 (4%)	12 (24 %)
9	Жінки	2 (4%)	5 (10%)	2 (4%)	9 (18 %)
10	<b>Всього</b>	6 (12 %)	11 (22 %)	4 (8%)	21 (42 %)

Для аналізу кореляцій між рівнем тривожності респондентів та рівнем впливу на них соціальних мереж був використаний метод оцінки групових відмінностей за t-критерієм Стьюдента.

Емпіричне значення критерію обчислюється за формулою 3.1:

$$(3.1) \quad t_{emn} = \frac{|\bar{X} - \bar{Y}|}{Sd}$$

де:

$$(3.2) \quad Sd = \sqrt{S_x^2 - S_y^2} = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2 + \sum (y_i - \bar{y})^2}{(n-1)n}}$$

Після визначення емпіричного t-критерію  $t_{emn}$  його значення порівнюється з критичними значеннями  $t_{кр}$  для підтвердження або відхилення гіпотези.

Проведемо розрахунок емпіричного t-критерію  $t_{\text{емп}}$  для гіпотези про кореляцію між рівнем тривожності користувачів соціальних мереж та рівнем впливу соціальних мереж на них.

Маємо:  $\bar{X}$  – середнє значення (математичне сподівання) рівнів тривожності за Ч.Спілбергом, воно дорівнює середньому балу, який отримали особи, які брали участь у контрольному дослідженні;  $\bar{X} = 48,4$ .  $\bar{Y}$  – середнє значення набраних балів (з 30-ті) за анкетною для визначення впливу соціальних мереж; у нашому дослідженні вона виявилася рівною 18,7.  $X_i, Y_i$  – поточні значення цих показників для кожного окремого випробуваного.

В нашому випадку  $N = 5$  (рівні тривожності за Ч. Спілбергом), ступінь свободи  $k = 2N - 2 = 8$ . Обчислене нами емпіричне значення критерію за формулою 3.1  $t_{\text{емп}} = 3,1$ . Для даного значення ступеня свободи знаходимо в таблиці критерію Стюдента його критичне значення:  $t_{\text{кр}} = 2,06$  при  $p \leq 0,05$  й  $t_{\text{кр}} = 2,78$  при  $p \leq 0,01$ . Очевидно, що  $t_{\text{емп}} = 3,1 > t_{\text{кр}} = 2,92$ ; це означає, що  $t_{\text{емп}}$  входить до зони значимості, що підтверджує обрану гіпотезу про кореляцію між рівнем тривожності користувачів соціальних мереж та рівнем впливу цих мереж на людей.

### **3.3. Програма підтримки психологічного благополуччя людей середнього віку**

Зміст «Психокорекційної програми подолання негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людини» можна поділити на три блоки, кожен з яких має особисту цінність та значення при проведенні психологічної допомоги та психологічної корекції, але пов'язаний з іншими єдиною метою та системністю методик і засобів психологічної допомоги, що використовуються в програмі.

Такими трьома блоками можна вважати:

I. Психологічне консультування та психологічна допомога, в тому числі проведення навчаючих міні-лекцій – *навчаючий блок*.

II. Соціально-психологічні тренінги та аутотренінги – *корегуючий блок*.

III. Проведення психокорекційних заходів спільно з психологом або психотерапевтом – *блок взаємодії з психологом*.

### ***I. Психологічне консультування та психологічна допомога.***

Корекція особистісних розладів полягає в навчанні пацієнта навиків релаксації та контролю власного психофізичного стану, після чого, необхідним етапом є експозиційна терапія. Пацієнту необхідно раз у раз пережити під контролем психолога велику кількість стресових ситуацій, тренуючи навиків релаксації, доки його мозок не почне асоціювати психотравмуючу або тривожну ситуацію з розслабленням, а не зі стресом або панікою. В деяких випадках, якщо причиною особистісних розладів є нестача або наявність спотвореної інформації про навколишню реальність, когнітивно-поведінкова психотерапія може бути так само ефективна для подолання особистісних розладів.

Розглянемо, в яких випадках варто звернутися людині до психолога:

- протягом декількох днів виникає підвищена тривожність, страх, важко заснути, постійно мучить напруга. Є панічні атаки, які з'являються, коли ви думаєте про роботу, родину, життя;

- ірраціональність тривоги визнається, але напади тривають довго, поступово посилюючись;

- відмова від прийняття складних життєвих рішень, розв'язання професійних проблем, навіть дуже важливих [40].

На першій консультації психолог визначає, чи пов'язаний особистісний розлад з фізіологічними проблемами: порушення діяльності серця і судин, головного мозку, а також вестибулярного апарату. Якщо психолог вважає, що ці порушення присутні, то людині необхідно звернутися до кардіолога, невролога або отоларинголога (в залежності від проблеми).

Психотерапія є ефективним способом подолання особистісних розладів. Використовуються короткострокові психологічні практико-когнітивний метод, гіпноз і НЛП. Помітне поліпшення, зниження негативного впливу особистісного розладу відбувається вже на 2-й день тренувань.

Як правило, особистісний розлад не вимагає медикаментозного лікування. Остання призначається індивідуально в залежності від стану людини. Фармацевтичні препарати краще приймати в терміновому порядку, коли інші методи неефективні.

Тому лікування особистісних розладів частіше проводиться з використанням ефективних психотерапевтичних методик, які підбираються психотерапевтом (психологом) індивідуально для кожного пацієнта після першої консультації. Серед таких методи:

1. *Пізнавальна поведінкова терапія.* У цьому випадку психотравмуючі, стресові та тривожні ситуації відтворюється заново. При багаторазовому повторенні інтенсивність емоцій здатна притупитися, з'являється здатність до розслаблення. Цей метод змінює встановлені психологічні зв'язки. Професійні ситуації або конфлікти можуть бути пов'язані з миром і спокоєм. Чим більше буде «віртуальних» занурень в стресові ситуації, тим легше буде подолати особистісний розлад.

2. *Гіпнотерапія* допомагає зануритися в минуле, знайти першопричину проблеми й усунути негативний вплив перебування в соціальних мережах. Визначившись з причиною, буде легше подолати цей негативний вплив і забезпечити стабільність психологічного стану. Розслаблення під гіпнозом допоможе усунути напади паніки й увійти в стан релаксації.

3. *Нейролінгвістика* (метод НЛП, що був нами розглянутий вище) – це ще один метод лікування особистісних розладів.

Також дієвими засобами цього блоку слід вважати індивідуальні бесіди, психологічне спостереження, розмови на вільні теми, метод вільних асоціацій тощо.

Для початку психологічної корекції учасникам програми можна запропонувати вправу, що складається з 5 пунктів.

1. Виявлення причин психологічного неблагополуччя. Почніть з того, що запишіть або внесіть усвідомленість в свої найглибші негативні психічні стани щодо:

- а) зближення з іншою людиною;
- б) вираження творчості;
- в) фінансової безпеки;
- г) професійної діяльності;
- д) тривога за дітей.

Запитайте себе, чи не пов'язані ці негативні психічні стани з тим, як вас навчили думати? Чи не виходять ці негативні психічні стани з травматичних дослідів минулого?

2. Легалізація негативних психічних станів. Чи не домінуючою рукою, уявляючи, що пише Внутрішня Дитина, запишіть, які у вас страхи.

3. Дослідження ставлення до негативних психічних станів. Що ви відчуваєте по відношенню до цих фрустрацій? Засуджуєте ви їх? Якщо так, то які ваші думки?

4. Дослідження переконань про фрустрації.

Яке послання ви отримали (вербально або НЕ вербально) про те, як слід поводитися з негативними психічними станами? Применшувати їх? Штовхати себе до їх подолання? Не піддаватися їм? Піддаватися?

5. Прояв власної дисоціації.

Дана вправа дозволяє звернутися до свого «внутрішньої Дитині», для того, щоб глибше зрозуміти причини особистісного розладу.

Когнітивно-поведінкова терапія заснована на принципах теорії навчання, яка передбачає, що різні типи поведінки і супутні їм ознаки розвиваються в результаті звичної реакції людини на зовнішні умови. Певним чином, реагуючи на зовнішній стрес, ми виробляємо в собі відповідну модель поведінки – звичну реакцію, не

завжди правильну. Метод когнітивно-поведінкової терапії носить назву поступового занурення, або методичної десенсибілізації. Суть методу в поступовому підведенні до психотравмуючої ситуації, що викликає появу відчуття тривоги і страху, перш ніж зникнути. Таким чином, виробляється умовний рефлекс з «протилежним знаком», тобто зв'язок між ситуацією і реакцією тривоги розривається, а дані обставини або місце починають все більше асоціюватися з відчуттям невимушеності і заспокоєння.

Безсумнівно, психологічне консультування клієнта з даною проблемою, відбувається із застосуванням різноманітних психотерапевтичних методів. Вони різні, і в кожному конкретному випадку, лікування підбирається індивідуально, або це використання нейролінгвістичного, еkleктичного, біхевіорального і когнітивно-біхевіорального методів. Паралельно можливе призначення необхідних ліків, фізичних навантажень. У деяких випадках лікування особистісних розладів починають, з опитування рідних і близьких, оскільки часто самотійно викласти суть своєї проблеми, провокуючі фактори, ситуаційні обставини, що передували нападу, людина просто не в силах [40].

## ***II. Соціально-психологічні тренінги та аутотренінги.***

Важливим засобом щодо позбавлення особистісних розладів є проведення соціально-психологічних тренінгів.

Соціально-психологічний тренінг допомагає в організації і проведенні загальної програми психокорекції, створює комфортні умови для співпраці психолога (керівника групи) та особи, яка бере участь у програмі, створює внутрішньо групові міжособистісні взаємини, виявляє та розвиває комунікаційні здібності учасників [8].

Тренінг визначається і як засіб перепрограмування моделі управління поведінкою та діяльністю, що вже існує в людини. Для превенції та подолання особистісних розладів ми пропонуємо блок (програму) соціально-психологічних тренінгів – тренінг із подолання конфліктності, тренінг сенситивності та тренінг

«Розвиток комунікативних здібностей», що пов'язані з психогімнастичними вправами, які націлені на формування та розвиток умінь, навичок і прийомів ефективного спілкування та особистісно орієнтованих комунікацій.

Однією з цілей *«Психокорекційної програми подолання негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людини»* стало підвищення рівня розвитку комунікативної компетентності особистості, розвиток відповідних умінь, отримання нових знань, які будуть необхідні для ефективного спілкування з іншими людьми; формування необхідних навичок для налагодження контакту в віртуальному просторі та реальному житті; розвиток уміння використовувати вербальні та невербальні засоби в спілкуванні; формування навичок активного слухання. Саме невміння комунікувати з іншими людьми в реальному просторі спонукає людину перейти в простір віртуальний.

У програмі використовується широкий спектр методів та прийомів соціально-психологічного тренінгу: інформаційне повідомлення, рольова гра, моделювання ситуацій, мозковий штурм, групова дискусія, індивідуальне і групове малювання, робота в парах, робота в малих групах, вправи на активізацію, рефлексивні коментарі. Структура тренінгу визначалася логікою розгортання процесів саморозвитку та особливостей розвитку комунікативної компетентності, які активізуються через особистісне пізнання свого «Я», власних бажань, умінь та навичок.

### ***«Тренінг із подолання конфліктності»***

Основними методами соціально-психологічного тренінгу із подолання конфліктності є групова дискусія та рольова гра в різноманітних модифікаціях і поєднаннях. Це активний метод групової психологічної допомоги, якого так бракує людям з підвищеною тривожністю: людина будь-якого віку насамперед має вивчити, зрозуміти себе самого, навчитися розв'язувати свої конфлікти і вирішувати проблеми, а вже потім комунікувати з іншими.

Соціально-психологічний тренінг із подолання конфліктності суттєво полегшує процес оволодіння знаннями та навичками ефективної соціальної поведінки, сприяє оптимізації комунікативних можливостей людини зі страхом польоту, формуванню необхідних її якостей у взаємодії з іншими людьми, а у взаєминах з ними – застосуванню цих умінь в конкретних ситуаціях, в тому числі й екстремальних [20].

В основі програми тренінгу лежить принцип поетапного розвитку в учасників групи розуміння кожним себе та інших людей. Головна його мета – підвищення компетентності особистості у спілкуванні через упровадження інтерактивних методів.

Даний тренінг складається із занять, спрямованих на розвиток адекватного самооцінювання, формування рефлексії, емпатії, психологічної толерантності, на вміння спілкуватися, конструктивно виражати свої думки й почуття, підтримувати з людьми добрі стосунки, розв'язувати конфлікти й допомагати іншим, в першу чергу – учасниками групи – потенційними партнерами з польоту на повітряному судні.

Кожне заняття складається з 3-х частин:

- теоретичного матеріалу, який подається у формі міні-лекції;
- практичних вправ, виконавши які, учасники можуть оволодіти необхідними комунікативними вміннями і практично використовувати набуті теоретичні знання;
- обговорення цих вправ, змісту заняття.

Головні завдання тренінгу:

1. Зниження емоційного напруження.
2. Розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини й вміння адекватно висловлювати свій.
3. Формування навичок позитивного впливу на інших.

4. Ігрова корекція поведінки: усунення надмірного напруження і тривожності; викорінювання бар'єрів, що заважають продуктивним конструктивним діям. Регуляція соціальних відносин.

Кожна практична частина тренінгового заняття передбачає декілька етапів:

I. Розминка.

Мета: розминка учасників, їхнє емоційне входження у тренінгові заняття.

II. Велика гра (основна частина).

Психологічні вправи, етюди, пантоміма, рольові та рухливі ігри, криголами.

III. Розслаблення (розрядка).

Мета: вихід із психологічної атмосфери, яка виникла під час основної частини заняття.

### ***Тренінг сенситивності***

Головні завдання, які вирішує тренінг сенситивності:

- 1) збільшити розуміння себе та розуміння інших;
- 2) розуміти групові процеси через відчуття локальної структури;
- 3) розвивати окремі навички у поведінці.

Тренінг сенситивності складається з декількох справ.

Вправа 1 (виконується в парах). Один учасник з групи має перерахувати тих, у кого є сестри, брати, хто знає французьку, англійську мови та ін.

Вправа 2. Учасники роблять письмовий опис зовнішності свого партнера з тренінгу.

Вправа 3. Один з учасників виконує роль дзеркала, другий – роль мавпи. Отже, учасники повинні повторювати дії один за одним. Потім учасники міняються ролями.

Вправа 4 (виконується в групах по 4-5 чоловік). Кожен з учасників повинен розповісти про те, як сприймають його як співрозмовника інші.

Вправа 5 (виконується в групах по 4-5 чоловік). З групи обирають одного учасника (за бажанням) та розповідають все про нього. Він повинен розповісти про почуття, які при цьому в нього виникали.

Вправа 6. Учасники кидають м'яча по черзі та називають ім'я того, кому кидається м'яч, та фразу, яку він казав (учора, сьогодні). Намагаються пригадати її.

Вправа 7. Перед кожним учасником кладеться чистий аркуш, на якому потрібно зазначити: 1) «Хто Ваш улюблений поет?» 2) «Який Ваш улюблений колір?» 3) «Яку рису Ви цінуєте в людях?» 4) «Яка пора року Вам подобається?» Інші учасники, прослухавши відповіді, які зачитує тренер, повинні відповісти, кому належить ця анкета.

Вправа 8. «Чутка». Кожен говорить про учасника, який знаходиться за дверима, все, що захоче. Учасники можуть використовувати цитати з творів, афористичні вислови, висловлюватися потрібно лаконічно. Тренер записує всі висловлювання. Учасник, який був за дверима, повинен угадати, хто про нього це сказав.

Сенситивність – це цілісна, загальна здібність людини, яка здатна прогнозувати почуття, думки та поведінку іншої людини. Психогімнастичні вправи з тренінгу сенситивності розвивають чутливість у сприйнятті навколишнього світу, психологічних явищ і перш за все самого себе. Розвинута сенситивна здібність визначає можливості людини у встановленні та підтримуванні контактів у спілкуванні.

Для розвитку комунікативних здібностей також доцільно використовувати вправи соціально-психологічного тренінгу «Розвиток комунікативної компетентності», який включає:

1. Вправи на знайомство та «розігрівання».
2. Вправи на встановлення контакту, сприймання й розуміння емоційного стану.
3. Вправи на вміння слухати.

4. Вправи на прийом і передачу невербальної інформації.
5. Вправи на швидкий відпочинок, розслаблення та відновлення працездатності.
6. Вправи на прийняття групового рішення.
7. Вправи, орієнтовані на одержання зворотного особистісного зв'язку.
8. Діагностику комунікативної компетентності.
9. Вправи на розвиток навичок компетентності у конфліктах.
10. Вправи на виконання ролей.

### *Аутотренінги*

Багато дослідників вважають дієвим засобом та психологічним інструментарієм для подолання психологічного неблагополуччя (депресія, стрес, підвищена тривожність, дезадаптації, особисті розлади тощо) аутотренінг, зокрема метод «4Р», який дозволяє заспокоїти емоційний мозок людини, і усвідомити, що їй нічого не загрожує. Методика складається з чотирьох етапів – 4Р:

- 1) РЕАГУВАННЯ – людина бере ініціативу у власні руки і не дає психотравмуючій ситуації поглинути її. На тренінгах для цього маніпулюють з гумовим браслетом на руці, заставляючи себе через біль від нього повернутися до реальності і сказати тривогам «НІ»;
- 2) РЕГУЛЮВАННЯ – за допомогою контрольованого дихання, людина відправляє своє тіло в режим релаксації, що забезпечить «включення» спокійної свідомості і раціонального мислення;
- 3) РОЗСЛАБЛЕННЯ – розслаблення м'язів дає сигнал мозку, що все в порядку, загрози немає і він може спокійно працювати;
- 4) РЕПЕТИЦІЯ – повторення позитивної оцінки ситуації в даний час, що допомагає людині залишатися спокійною і розслабленою.

Прогресивна м'язова релаксація по Джекобсону, як правило, використовується в поєднанні з техніками поведінкової терапії (систематична десенсибілізація і деякими іншими).

### ***Методика прогресивної м'язової релаксації:***

1. Знайдіть тихе місце, де ніхто не зможе вас потурбувати. Ляжте на підлогу або відкиньтесь на спинку крісла, звільніть тісний одяг і зніміть окуляри або лінзи. Покладіть руки на коліна або на підлокітники крісла.

2. Зробіть кілька повільних вдихів.

3. Плавно, протягом 15 секунд, почніть напружувати м'язи чола. Відчуйте, як вони стають щільнішими і напруженішими. Потім почніть повільно розслабляти їх протягом 30 секунд. Зверніть увагу на те, як ваші м'язи відчують себе в розслабленому стані. Також не забувайте дихати повільно і рівномірно.

4. Тепер перейдемо до м'язів в ділянці щелепи і повторимо аналогічну процедуру (поступове напруження протягом 15 секунд і розслаблення протягом 30). Не забувайте звертати увагу на почуття розслаблення (обов'язково робіть це після кожного пункту) і продовжуйте рівномірне дихання.

5. Потім переведіть увагу на вашу шию і плечі. Поступово збільшуйте напруження в них, піднімаючи плечі до вух. Перебувайте в такому стані 15 секунд, а потім, як зазвичай, повільно, протягом 30 секунд, почніть розслаблення.

6. Стисніть обидві руки в кулаки. Піднесіть їх до грудей і тримайте протягом 15 секунд, стискаючи їх так сильно, як тільки ви можете. Потім повільно, розгуляючи кулаки, опустіть руки вздовж тіла.

7. Почніть поступово збільшувати напруження в сідницях, а потім також поступово почніть його зменшувати. Продовжуйте дихати повільно і рівномірно.

8. Тепер напружте квадрицепси і литкові м'язи. Напруження має бути максимально сильним. Потім знову почніть процес розслаблення.

9. І наостанок, стисніть пальці на ногах максимально сильно, а потім знову розслабте їх.

Насолоджуйтесь відчуттям повного розслаблення, продовжуючи повільне і рівномірне дихання.

### Висновки до розділу 3

В основу дослідження були покладені робочі положення про те, що наявність тих або інших ознак психологічного неблагополуччя, зокрема: підвищена тривожність, низька власна оцінка свого психологічного благополуччя, наявність особистісних розладів та акцентуацій корелює з впливом на особистість соціальних мереж.

В емпіричному дослідженні, що проводилося для перевірки робочих положень даної роботи, були використані: шкала самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна; методика вимірювання проявів тривожності Джанет Тейлор, модифікований М. І. Вигдорчиком опитувальник Шмішека-Мюллера – «Акцент 2-90», шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, а також розроблена нами для даного дослідження анкета щодо визначення рівня впливу соціальних мереж на людину.

Контрольну групу емпіричного дослідження склали 48 осіб, які були обрані шляхом опитування через соціальні мережі.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional. Для оцінювання стану досліджуваної проблеми та експериментального підтвердження ефективності розробленої психокорекційної програми мають використовуватися методи математичної статистики – обчислення середніх значень та відхилень, визначення відсоткового розподілу, дисперсії, математичного сподівання та функції розподілу, критерій Стьюдента.

В ході проведення емпіричного дослідження було підтверджено обрану гіпотезу про кореляцію між рівнем тривожності користувачів соціальних мереж та рівнем впливу цих мереж на людей.

На основі теоретичних та емпіричних досліджень була обґрунтована та розроблена «Психокорекційна програма подолання негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людини».

Зміст «Психокорекційної програми подолання негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людини» можна поділити на три блоки, кожен з яких має особисту цінність та значення при проведенні психологічної допомоги та психологічної корекції, але пов'язаний з іншими єдиною метою та системністю методик і засобів психологічної допомоги, що використовуються в програмі.

Такими трьома блоками можна вважати:

I. Психологічне консультування та психологічна допомога, в тому числі проведення навчальних міні-лекцій – навчальний блок.

II. Соціально-психологічні тренінги та аутотренінги – корегуючий блок.

III. Проведення психокорекційних заходів спільно з психологом або психотерапевтом – блок взаємодії з психологом.

Ми вважаємо, що розроблена нами програма може бути застосована державними та приватними психологічними консультаціями в своїй повсякденній практичній роботі.

## ВИСНОВКИ

Проведені в даній роботі теоретичне та емпіричне дослідження дозволили зробити наступні висновки.

1. У результаті теоретичного дослідження був зроблений теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку.

Було встановлено, що *психологічне благополуччя людей середнього віку* можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, мети в житті, позитивних відносин з оточуючими), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям.

З'ясовано, що визначальними в переживанні психологічного благополуччя у зрілому віці є такі характерні риси періоду як активний розвиток та зацікавленість подальшим життям. На це вказують високі результати за показниками «особистісне зростання» у жінок та «мети в житті» у чоловіків. Особливо різняться результати жінок (вище) та чоловіків (нижче) за шкалами «самоприйняття» та «позитивні відносини з оточуючими». Найнижче значення в спільній вибірці набувають шкали «автономія» та «управління середовищем», що, з одного боку, вказує на брак досвіду, брак компетентності людей у різних життєвих питаннях, складнощі протистояти соціальному тиску, а з іншого – свідчить про наявність нових завдань та зон розвитку осіб досліджуваного періоду.

Доведено, що соціально-економічні чинники є важливою частиною психологічного благополуччя, але іноді вони можуть бути відсутніми. Якщо докладно говорити про зовнішні фактори, рівень доходів не має лінійної залежності від психологічного благополуччя, оскільки він визначається задоволенням основних потреб. Можна вивести формулу психологічного добробуту: «взаємодія з іншими людьми + активна соціальна діяльність = збільшення показників психологічного благополуччя і позитивна динаміка соціальних контактів».

Показано, що рівень тривожності, який відноситься до поняття «емоційна нестабільність» або в більш занедбаній формі «невротизм», є одним з найбільш вивчених термінів психологічного неблагополуччя. Численні дослідження, проведені в рамках евдемонічного підходу до оцінки психологічного благополуччя, підтверджують існування таких концептів як «сене життя» та «особистісне зростання».

У теоретичних та емпіричних дослідженнях зовнішні по відношенню до особистості фактори регулярно виділяються як важлива причина психологічного благополуччя людини. Аналіз літературних джерел з проблеми чинників психологічного благополуччя людей дозволяє об'єднати ці чинники в три групи:

- 1) біологічні, що включають вітальність як інтегральний фактор здоров'я, стать, вік;
- 2) соціальні, що включають сімейні та міжособистісні відносини у ширшому соціумі;
- 3) матеріальні, що включають рівень доходів, житлово-побутові умови, якість відпочинку та дозвілля.

Сукупність цих чинників виступає як один із блоків структурних компонентів системи особистісного благополуччя.

Як фактори, що надають найбільший вплив на особистісне благополуччя, в результаті теоретичного аналізу було виділено чотири групи чинників різного рівня: позаособистісні, особистісні, міжособистісні та суб'єктивно-особистісні.

2. Нами була теоретично обґрунтована і розроблена модель чинників психологічного благополуччя людей середнього віку. Виділені чинники відповідають основним блокам структурно-рівневої моделі психологічного благополуччя: *особистісному*, що включає в себе властивості темпераменту, особистості та характерологічної позитивності, *зовнішньому (неособистісному)*, що складається з біологічних, соціальних і матеріальних благ і *міжособистісні*, орієнтовані на сприятливі міжособистісні взаємини.

Нами встановлено, що взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним функціонуванням не є простим і однозначним і залежить від багатьох факторів, таких як спосіб його використання, патерни комунікації, емоційний стан, супутні захворювання, самоусвідомлення, мотивація, цінності, атитюди та преференції. Сьогодні ми не можемо уникнути кіберпростору, в якому проходить значна частина нашого життя. Від нашого вміння ефективно взаємодіяти в ньому залежить здоров'я і благополуччя як окремого індивіда, так і суспільства в цілому.

Доведено, що соціальні мережі є джерелом нереалістичних очікувань від спілкування та популярності серед людей середнього віку, що може призвести до

порушення самосвідомості, зниження самооцінки та прагнення до перфекціонізму. Перелічені чинники призводять до розвитку тривожного розладу. Багато людей у соціальних мережах через викладені фото чи інші способи самовираження нерідко стають жертвами кібербулінгу. Це призводить до депресії, занепокоєння, аутодеструкції, загострення відчуття самотності та зміни в моделях сну та харчування.

3. На підставі розгляду сучасних методик визначення рівня психологічного благополуччя людей був визначений діагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження.

Для емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку нами були обрані: шкала самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна; методика вимірювання проявів тривожності Джанет Тейлор; модифікований М. І. Вигдорчиком опитувальник Шмішека-Мюллера – «Акцент 2-90», шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського). Також для визначення рівня інтенсивності використання соціальних мереж нами була розроблена спеціальна анкета. Анкета дозволила проаналізувати обсяги проведеного респондентами часу в соціальних мережах, щільність їхнього спілкування в мережах та рівень залежності особистості від інтернет-комунікацій.

4. В ході проведення емпіричного дослідження була перевірена робоча гіпотеза про вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку, зокрема, на рівень тривожності.

5. На основі теоретичних та емпіричних досліджень була обґрунтована та розроблена «Психокорекційна програма подолання негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людини».

Зміст «Психокорекційної програми подолання негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людини» можна поділити на три блоки, кожен з яких має особисту цінність та значення при проведенні

психологічної допомоги та психологічної корекції, але пов'язаний з іншими єдиною метою та системністю методик і засобів психологічної допомоги, що використовуються в програмі.

Такими трьома блоками можна вважати:

I. Психологічне консультування та психологічна допомога, в тому числі проведення навчальних міні-лекцій – навчальний блок.

II. Соціально-психологічні тренінги та аутотренінги – корегуючий блок.

III. Проведення психокорекційних заходів спільно з психологом або психотерапевтом – блок взаємодії з психологом.

Матеріали дослідження можуть бути використані клінічними психологами у роботі з невротиками та пацієнтами з особистісними розладами, практичними психологами при наданні психологічної допомоги та психологічних консультацій громадянам, у яких є певні психологічні проблеми щодо негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя. Психокорекційна програма подолання негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людини може бути застосована державними та приватними психологічними консультаціями в своїй повсякденній практичній роботі.

Вважаємо, що деякі питання впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя людей середнього віку нами були розглянути не в повному обсязі, зокрема: проблема кібербулінгу й агресії в соціальних мережах, питання анонімності та прикрашання або віртуалізація своєї ідентичності в мережі тощо. Ці питання стануть темами наших подальших наукових досліджень.

