МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Бакалаврська робота

Студентка групи: ППб-2-22-4.0д

ЄЛИЗАВЕТА КЛИМЕНКО

Науковий керівник:

викладач кафедри практичної психології

НЕЛЯ ЩЕЛОК

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Клименко Є. М. Психологічне благополуччя студентів з різним рівнем використання соціальних мереж. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма 053.00.02 Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, кафедра практичної психології. Київ. 71 с.

Актуальність теми. Стрімка цифровізація суспільства зумовила трансформацію комунікативної сфери та способів взаємодії сучасного студентства. Водночас зростає кількість ризиків надмірного використання соціальних мереж для психологічної рівноваги особистості. Це зумовлює необхідність емпіричного вивчення особливостей психологічного благополуччя студентів залежно від рівня їх використання.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічне благополуччя студентів з різним рівнем використання соціальних мереж.

Методи дослідження. Використано психодіагностичні методики: «Індекс загального психологічного благополуччя» (PGWBI), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB», «Шкала залежності від соціальних мереж» (SNAS). Застосовано критерій Манна–Уітні та кореляційний аналіз Пірсона. У дослідженні взяли участь 40 студентів віком 17–25 років денної та заочної форм навчання.

Результати. За результатами дослідження здійснено розподіл студентів за рівнем використання соціальних мереж. Виявлено відмінності у показниках психологічного благополуччя між досліджуваними групами. Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність взаємозв'язків між рівнем використання соціальних мереж і показниками психологічного благополуччя. Отримані дані свідчать про наявність зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та особливостями психологічного благополуччя студентів.

Висновки. Встановлено, що інтенсивність використання соціальних мереж виступає чинником, який пов'язаний із показниками психологічного благополуччя студентів. Отримані результати дозволяють уточнити особливості взаємозв'язку між досліджуваними показниками та розширюють наукові уявлення про вплив даного феномену. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ролі соціальних мереж і розробці програм підтримки та підвищення психологічного благополуччя студентської молоді.

Ключові слова: студенти, соціальні мережі, залежність від соціальних мереж, суб'єктивне благополуччя, загальне психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Klymenko Ye. M. Psychological well-being of students with different levels of social media use. Bachelor's thesis in specialty 053 Psychology, educational and professional program 053.00.02 Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv. 71 p.

Relevance of topic. The rapid digitalization of society has led to transformations in the communicative sphere and modes of interaction among modern students. At the same time, the number of risks associated with excessive use of social media for an individual's psychological balance is increasing. This necessitates an empirical study of the characteristics of students' psychological well-being depending on their level of social media use.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological well-being of students with different levels of social media use.

Methods. The following psychodiagnostic tools were used: the Psychological General Well-Being Index (PGWBI), the Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB), and the Social Network Addiction Scale (SNAS). The Mann–Whitney U test and Pearson correlation analysis were applied. The study involved 40 students aged 17–25 enrolled in full-time and part-time study programs.

Results. Based on the findings, students were classified according to their level of social media use. Differences in psychological well-being indicators between the studied groups were identified. Correlation analysis revealed relationships between the level of social media use and indicators of psychological well-being. The obtained data indicate a connection between the intensity of social media use and the characteristics of students' psychological well-being.

Conclusions. It was established that the intensity of social media use acts as a factor associated with indicators of students' psychological well-being. The results make it possible to clarify the specifics of the relationship between the studied variables and expand scientific understanding of the impact of this phenomenon. Prospects for further research include studying the role of social media and developing programs to support and enhance the psychological well-being of students.

Key words: students, social media, social media addiction, subjective well-being, general psychological well-being.

ЗМІСТ

Вступ 3

Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження психологічного благополуччя студентів та соціальних мереж 6

1.1. Сутність та наукові підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя особистості 6

1.2. Особливості психологічного благополуччя студентів 12

1.3. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів 17

Висновки до 1 розділу 23

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів з різним рівнем використання соціальних мереж 25

2.1. Характеристика вибірки, організації та методичного інструментарію емпіричного дослідження 25

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 31

2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки та підвищення психологічного благополуччя студентів залежно від рівня використання соціальних мереж 43

Висновки до 2 розділу 46

Висновки 48

Список використаних джерел 52

Додатки 59

ВСТУП

Актуальність обраної теми. Стрімка цифровізація сучасного суспільства зумовила трансформацію комунікативної сфери та способів взаємодії людей, серед яких особливе місце займають соціальні мережі. Для значної частини студентів соціальні платформи є ключовим засобом отримання інформації, комунікації, навчальної підтримки та самопрезентації. Така форма взаємодії створює нові можливості для соціальної включеності, емоційної підтримки та розширення інформаційного простору. Разом із тим зростає кількість наукових праць, що підкреслюють ризики надмірного використання соціальних мереж, серед яких – порушення психологічної рівноваги, зниження задоволеності життям, формування залежних патернів поведінки, зростання напруженості та тривожності.

Проблематика впливу інтенсивності та характеру користування соціальними мережами на психологічне благополуччя студентів набуває особливої актуальності в умовах навчального навантаження, професійного самовизначення та адаптації до вимог вищої освіти. Наукові дані щодо взаємозв’язку між використанням соціальних мереж і психологічним благополуччям залишаються суперечливими, що зумовлює потребу в подальшому ґрунтовному емпіричному вивченні цього феномена. У зазначеному контексті дане дослідження спрямоване на уточнення особливостей психологічного благополуччя студентів із різним рівнем використання соціальних мереж та розширення наявних наукових уявлень про механізми їх взаємозв’язку.

Об’єкт дослідження: психологічне благополуччя студентів.

Предмет дослідження: психологічне благополуччя студентів з різним рівнем використання соціальних мереж.

Мета наукового дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічне благополуччя студентів з різним рівнем використання соціальних мереж.

Згідно з поставленою метою було сформульовано наступні **завдання дослідження:**

1) Проаналізувати сутність та наукові підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя особистості.
2) Визначити особливості психологічного благополуччя студентів.
3) Розглянути вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів.
4) Провести емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів з різним рівнем використання соціальних мереж.
5) Розробити практичні рекомендації щодо підтримки та підвищення психологічного благополуччя студентів залежно від рівня використання соціальних мереж.

Методи дослідження:

1) *теоретичні методи:* теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел та результатів досліджень; синтез, порівняння та систематизація даних – для розкриття сутності психологічного благополуччя, визначення його особливостей у студентському середовищі та з'ясування впливу використання соціальних мереж.

2) *емпіричні методи:* опитування, анкетування та психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованих методик – для дослідження психологічного благополуччя студентів та особливостей використання ними соціальних мереж. Зокрема, застосовано методики:

- «Індекс загального психологічного благополуччя» (Psychological General Well-Being Index, PGWBI) – H. J. Dupuy, адаптація Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік.
- «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) – P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер.
- «Шкала залежності від соціальних мереж» (Social Networking Addiction Scale, SNAS) – M. G. Shahnawaz, U. Rehman, адаптація П. О. Севост'янов, С. Г. Яновська, Р. Л. Туренко, Д. Є. Пивовар.

3) *методи математичної та статистичної обробки даних:* порівняльний аналіз груп за критерієм Манна-Уітні – для статистичного аналізу відмінностей між респондентами з різним рівнем використання соціальних мереж; кореляційний аналіз

(критерій Пірсона) – для виявлення взаємозв’язків між досліджуваними показниками; якісний та кількісний аналіз результатів – для обробки даних і формулювання об’єктивних висновків на основі отриманих результатів.

База та вибірка дослідження. Дослідження проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. У ньому взяли участь 40 студентів віком від 17 до 25 років. Вибірка була представлена 17 особами чоловічої та 23 особами жіночої статі. Учасниками стали здобувачами вищої освіти різних курсів, які навчаються за денною та заочною формами навчання.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Повний обсяг роботи складає – 71 сторінку, з них основного тексту – 51 сторінка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Сутність та наукові підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя в сучасній психології розглядається як складний феномен, що характеризує спосіб і якість переживання особистістю власного життя. Йдеться не лише про наявність позитивних емоцій чи суб'єктивну задоволеність життям, а про більш глибинний рівень функціонування особистості, пов'язаний із відчуттям смислової наповненості, здатністю до саморегуляції та збереження внутрішньої цілісності в умовах життєвих викликів. Саме тому психологічне благополуччя не може бути зведене до окремого емоційного стану або поєднання сприятливих обставин, а постає як багатовимірне утворення, що формується у взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових процесів. Зазначене зумовлює необхідність вивчення різних теоретичних моделей і концептуальних підходів, у межах яких розкривається зміст і структура психологічного благополуччя особистості.

Слід зазначити, що становлення наукових уявлень про психологічне благополуччя відбувалося в руслі кількох теоретичних традицій, кожна з яких по-своєму окреслювала критерії позитивного функціонування особистості. У працях зарубіжних дослідників, таких як М. Аргайл, Н. Бредберн, А. Ватерман, А. Кларк, Е. Дінер, Е. Десі, Д. Канеман, А. Маслоу, Р. Райан, К. Ріфф, М. Селігман, Н. Шварц, М. Чіксентміхайї та ін., психологічне благополуччя постає як показник якості життя, суб'єктивного щастя, самореалізації та особистісного зростання. Саме в цьому науковому полі були закладені основи для розуміння психологічного благополуччя як цілісного утворення, яке поєднує гедоністичні (задоволення та емоції) та

евдемоністичні (сенс та самореалізація) уявлення про повноцінне життя людини (Khomenko et al., 2024 : 254; Горбаль, 2016 : 4).

У вітчизняній психології проблема психологічного благополуччя також отримала ґрунтовне теоретичне осмислення, що проявляється у спробах систематизації його структурних компонентів, визначення ключових чинників та ресурсів підтримки. Подальший розгляд зосереджується на наукових підходах як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, у яких психологічне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика особистості та як динамічний процес, пов'язаний з умовами соціального середовища і внутрішніми можливостями саморозвитку.

Поняття «психологічне благополуччя» можна визначити – як стійкий інтегральний і комплексний стан оптимального функціонування особистості, що виявляється у переживанні смислової наповненості життя, задоволеності собою та власним життєвим шляхом, а також в усвідомленні здатності реалізовувати власні можливості. О. Пенькова (2020) підкреслює, що цей феномен охоплює самовизначення, діяльнісну активність, психоемоційний стан і систему міжособистісних стосунків. М. Прищак (2025) розглядає психологічне благополуччя як системну єдність оптимальних психологічних якостей і станів, пов'язаних із самоактуалізацією, суб'єктивною задоволеністю життям та гармонійною взаємодією з соціальним середовищем. Аналогічної позиції дотримується Н. Максимова та ін. (2025), наголошуючи, що психологічне благополуччя відображає переживання смислу життя та забезпечує актуалізацію індивідуально-психологічного потенціалу для досягнення особистісно і соціально значущих цілей (Каргіна & Рубський, 2020 : 28).

Теоретичне осмислення психологічного благополуччя формувалося на перетині філософських і психологічних уявлень про життя, самореалізацію та життєву стратегію особистості. В. Шевчук (2024) вказує, що еволюція цього поняття пов'язана з переходом від трактування благополуччя як ситуативного переживання задоволення до розуміння його як показника якості життєдіяльності та внутрішньої цілісності особистості. Подібний підхід представлений і в роботах В. Бочелюка (2020), який

визначає психологічне (суб'єктивне) благополуччя як інтегральне психічне утворення, яке виявляється у стійкому переживанні задоволеності собою та власним життям, позитивному самоприйнятті і оцінці значущих життєвих процесів.

У межах сучасних теорій психологічного благополуччя ключовим є розмежування гедоністичного та евдемоністичного підходів. Спираючись на позицію Е. Дінера можна визначити гедоністичний підхід як такий, що пов'язує психологічне благополуччя з переживанням щастя, задоволеністю життям і домінуванням позитивних емоцій, тоді як евдемоністичний акцентує увагу на розкритті творчого потенціалу особистості, реалізації внутрішніх можливостей та досягненні смислової наповненості життя. Таким чином, гедоністичний вимір відображає емоційно-оцінювальний аспект переживання, тоді як евдемоністичний – смисловий та екзистенційний (Пенькова, 2020; Прищак, 2025).

Багатовимірний характер психологічного благополуччя ґрунтовно представлений у моделі К. Ріффа, на що звертає увагу О. Яковенко (2021). У межах цієї моделі благополуччя постає як система взаємопов'язаних компонентів, до яких належать самоприйняття, особистісне зростання, наявність життєвої мети, позитивні стосунки з іншими, автономія та компетентність у взаємодії з навколишнім середовищем. О. Радько зазначає, що означені компоненти відображають різні виміри позитивного функціонування особистості, зокрема здатність до саморозвитку, відповідальне ставлення до життєвих завдань і конструктивну взаємодію з соціальним оточенням (Радько, 2019 : 148)

У працях дослідниць Є. Савіциної та С. Бабатіної психологічне благополуччя інтерпретується як суб'єктивна складова особистісного потенціалу, яка охоплює процеси самоактуалізації, самореалізації, самодетермінації та усвідомленої саморегуляції. Науковиці підкреслюють, що структурно-функціональну основу психологічного благополуччя становлять автономія, наявність життєвих цілей, збалансована часова перспектива, сформовані ціннісні орієнтації та самоприйняття, які забезпечують узгодженість внутрішніх ресурсів особистості з вимогами соціального середовища (Савіцина & Бабатіна, 2020 : 316-319).

Системний підхід до аналізу психологічного благополуччя представлений у роботах В. Омелянської (2021), яка пропонує розглядати даний феномен через взаємопов'язані аспекти організації, функціонування, зв'язку та координації, що відображають його внутрішню будову як цілісної психологічної системи. Подібну логіку підтримують Ю. Швалб, О. Вернік та О. Павленко, трактуючи психологічне благополуччя як спосіб організації життєвого простору особистості та форму прояву її активності у процесі взаємодії з соціальним середовищем (Швалб та ін., 2025 : 173).

Акцент на смисловому вимірі психологічного благополуччя простежується в дослідженнях Н. Максимової (2025), яка пов'язує внутрішнє благополуччя з переживанням смислу життя, відчуттям цінності власного існування та узгодженістю особистісних цілей із соціальними вимогами. Ю. Земляна доповнює таку позицію, визначаючи психологічне благополуччя як багатокомпонентне явище, що інтегрує самоприйняття, життєву цілеспрямованість, особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки та здатність адаптуватися до умов невизначеності. Дана інтеграція внутрішніх і зовнішніх характеристик дозволяє розглядати психологічне благополуччя як результат взаємодії смислових конструктів особистості, її емоційної стійкості та рівня соціальної залученості (Земляна, 2025 : 82).

У сучасних наукових працях структура психологічного благополуччя дедалі частіше поєднується з вивченням його ресурсів та умов підтримання. Н. Каргіна та В. Рубський виокремлюють компоненти психологічного благополуччя, що відображають психофізичний, соціально-економічний, ціннісний, емоційний, когнітивний і вольовий рівні функціонування особистості (Каргіна & Рубський, 2020 : 28). Такий підхід узгоджується з позицією про необхідність чіткого визначення критеріїв, ознак і проявів психологічного благополуччя як теоретичного підґрунтя для побудови його функціональних моделей (Шевчук, 2024). У результаті психологічне благополуччя постає як складне утворення, структура якого формується у взаємодії внутрішніх характеристик особистості та зовнішніх умов життєдіяльності.

Важливу роль у підтриманні оптимального рівня психологічного благополуччя відіграють внутрішні ресурси, які забезпечують здатність особистості до саморегуляції, осмислення життєвого досвіду та збереження емоційної стійкості.

Л. Сердюк (2021) розглядає внутрішній ресурс як інтегральне утворення, що охоплює потенціал смислових конструктів, життєву активність і можливість долати внутрішні труднощі. У цьому зв'язку психологічне благополуччя не може існувати ізольовано від здатності особистості трансформувати власний досвід і вибудовувати на його основі ефективні стратегії життєдіяльності. Подібну позицію обґрунтовує В. Алещенко (2024), наголошуючи, що ресурси підтримання психологічного благополуччя мають передусім внутрішнє походження, а зовнішні умови лише підсилюють або послаблюють їх дію.

Збереження психологічної благополуччя також пов'язане з умінням особистості долати внутрішньоособистісні конфлікти, які порушують емоційну стабільність і цілісність самоставлення. Л. Матяш-Заяц та І. Савченко підкреслюють, формування здатності до конструктивного подолання таких конфліктів є важливою умовою гармонізації психологічної рівноваги. Ресурсний підхід у цьому випадку зосереджується на механізмах, які дозволяють особистості протистояти життєвим стресорам, зберігаючи внутрішню стабільність і ціннісну узгодженість (Матяш-Заяц & Савченко, 2023 : 508-512). Відтак психологічне благополуччя розглядається не як статичний стан, а як динамічний процес психологічного самозбереження.

Взаємозв'язок психологічного благополуччя з психічним здоров'ям виявляється передусім у здатності особистості реалізовувати власний потенціал і продуктивно функціонувати в соціальному середовищі. Ю. Бойко-Бузиль (2025) визначає психічне здоров'я як стан психоемоційного благополуччя, що забезпечує ефективність пізнавальної діяльності, соціальної взаємодії та подолання труднощів. Аналогічної позиції дотримується Ю. Паловскі (2023), наголошуючи на ролі позитивних зв'язків психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя особистості. У цьому контексті психологічне благополуччя може розглядатися як одна з ключових складових психічного здоров'я, що формує підґрунтя життєвої стійкості та адаптивності особистості.

Важливим чинником збереження психологічного благополуччя є характер копінг-стратегій, які використовує особистість у процесі подолання труднощів. С. Жарікова (2020) вказує, що вищий рівень психологічного благополуччя пов'язаний

із переважанням проактивних копінг-стратегій, які передбачають здатність прогнозувати можливі перешкоди, планувати дії, гнучко адаптувати поведінку та трансформувати досвід у ресурс. Натомість нижчі показники психологічного благополуччя пов'язані із пасивними формами реагування та залежністю від зовнішніх обставин. У цьому зв'язку психологічне благополуччя постає не лише як індикатор поточного стану особистості, але й як чинник формування ефективних життєвих стратегій.

Розгляд психологічного благополуччя як життєвої стратегії передбачає наявність здатності до активної саморегуляції та усвідомленого управління власним життєвим простором. В. Бочелюк трактує психологічне благополуччя як основу визначення стратегії життєдіяльності особистості, яка трансформує базові цінності та впливає на формування внутрішніх орієнтирів поведінки (Бочелюк, 2020 : 33-35). У такому розумінні психологічне благополуччя постає не як ситуативний стан, а як спосіб існування, у межах якого особистість конструює власне майбутнє відповідно до індивідуальних ціннісно-смислових орієнтацій.

Таким чином, доцільно зазначити, що феномен психологічного благополуччя постає як складне інтегральне утворення, яке відображає внутрішню узгодженість особистості, переживання смислової наповненості життя та здатність до стійкого і ефективного функціонування. Психологічне благополуччя виявляється у позитивному самоставленні, умінні вибудовувати конструктивні міжособистісні стосунки, здійснювати усвідомлене саморегулювання та відповідально реалізовувати власні життєві цілі. Важливим його виміром є наявність і використання внутрішніх ресурсів, які забезпечують подолання труднощів, стресу і невизначеності без втрати цілісності та особистісної активності. У такому розумінні психологічне благополуччя характеризується не лише суб'єктивним відчуттям комфорту, але й рівнем зрілості особистості, її здатності підтримувати гармонію між внутрішнім світом і зовнішніми умовами життя, а також будувати власну життєдіяльність усвідомлено і змістовно.

1.2. Особливості психологічного благополуччя студентів

Психологічне благополуччя студентів постає як складне особистісне утворення, що формується в умовах інтенсивних соціальних, навчальних і життєвих змін, характерних для періоду здобуття освіти. Поєднання академічних вимог, процесів професійного самовизначення, розширення соціальних контактів і зростання автономії зумовлює специфічний комплекс внутрішніх ресурсів та вразливостей, які безпосередньо впливають на суб'єктивне переживання психологічного комфорту, стабільності та задоволеності життям. У цьому контексті психологічне благополуччя студентів набуває особливої значущості як показник адаптації до вимог освітнього середовища, здатності підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно регулювати власну активність у ситуаціях підвищеного навантаження.

Студентство розглядається як специфічний етап соціального і особистісного становлення, у межах якого відбувається опанування нових соціальних ролей, засвоєння суспільно значущих норм та формування якостей, необхідних для виконання майбутніх професійних функцій. Включеність у навчальну та професійно орієнтовану діяльність зумовлює поступове входження в одну з ключових соціальних ролей, що має визначений статус і суспільну значущість. Саме в академічних спільнотах створюються умови для розвитку особистісних і професійних характеристик, які забезпечують готовність до подальшої самореалізації в обраній сфері діяльності (Дегтярьова та ін., 2012 : 24).

Психологічні особливості діяльності студентів засвідчують, що її структура ускладнюється в процесі навчання за рахунок змін у мотиваційно-цільовій сфері. Науковці В. Пісоцький та А. Горянська підкреслюють, поступовий розвиток мотиваційної сфери супроводжується формуванням здатності до цілепокладання, планування власних дій, вибору адекватних засобів досягнення результатів і усвідомленого зв'язку між мотивами та діяльністю. У цьому процесі важливого значення набувають навички самоконтролю і саморегуляції, які забезпечують організованість навчальної активності та її відповідність поставленим цілям (Пісоцька & Горянська, 2023 : 137).

Слід зазначити, що студентство трактується як соціальна спільнота, що характеризується високим рівнем активності та поєднанням інтелектуальної і соціальної зрілості. І. Мартинюк (2019) наголошує на здатності студента виступати самостійним суб'єктом діяльності, який організовує власний навчальний процес і несе відповідальність за його результати. Водночас Л. Жданюк (2017) підкреслює, що студентство об'єднує осіб зі спільними освітніми цілями, мотивами та приблизно однаковим періодом статусу здобувачів освіти, для яких характерними є систематичне засвоєння знань, розвиток навчальних умінь і активний інформаційний пошук.

У межах цього періоду особливої ваги набуває засвоєння соціальних та освітніх норм взаємодії, а також цінностей соціуму, які створюють передумови для внутрішнього комфорту і природності поведінки. Опанування соціальних ролей і включення в освітнє середовище сприяють розкриттю індивідуальних здібностей, розвитку потенціалу та реалізації потреби в самореалізації та самоактуалізації у навчальній і професійній діяльності. Такий процес формує основу для гармонійного поєднання особистісного розвитку та соціальної адаптації в умовах навчального середовища (Шевчук, 2010).

Психологічне благополуччя студентів у сучасних дослідженнях розглядається як інтегральне особистісне утворення, що формується на основі взаємодії внутрішніх ресурсів та умов життєдіяльності. Структура такого благополуччя зумовлюється сукупністю чинників, серед яких провідне місце посідають особистісна автономія, здатність до самовираження, реалізація власної природи та розкриття творчого потенціалу. Важливими компонентами виступають також цілеспрямованість, позитивні взаємини з соціальним оточенням і відчуття самоефективності, які забезпечують активну позицію особистості у навчальній та професійно орієнтованій діяльності. Таке поєднання характеристик створює психологічні передумови для переживання внутрішньої цілісності і стабільності в період перебування у статусі студента (Сердюк, 2018 : 56).

Суттєве місце в структурі психологічного благополуччя студентів посідає самоприйняття як здатність особистості позитивно сприймати себе, власні якості та

життєвий досвід. Н. Савелюк (2022) та С. Ревенко (2019) підкреслюють, що прийняття студентами власної унікальності, усвідомлення особистісної цінності та впевненість у собі формують основу суб'єктивного відчуття психологічного комфорту. Значущими в цьому контексті є переживання своєї соціальної належності, сприйняття себе як здатного викликати повагу і симпатію з боку інших, а також прагнення відповідати власному ідеальному образу «Я». Зазначені характеристики забезпечують внутрішню узгодженість особистості та підтримують стабільність психологічного благополуччя.

У дослідженнях психологічного благополуччя студентів окремо підкреслюється його тісний взаємозв'язок з успішністю професійного навчання. В. Омелянська (2022) обґрунтовує, що високе психологічне благополуччя виступає підґрунтям для ефективної навчальної діяльності, підтримуючи мотивацію, психологічну стійкість і здатність долати навчальні труднощі. Водночас зниження успішності, зумовлене невідповідністю обраної діяльності здібностям, спадом мотивації або соціально-економічними чинниками, негативно позначається на переживанні психологічного благополуччя та психологічного здоров'я загалом. Таким чином, успішне професійне навчання розглядається не лише як результат, а і як важливий ресурс підтримання психологічного благополуччя студентів.

В. Дяченко (2018) розглядає психологічне благополуччя студентів як стан, що безпосередньо пов'язаний із переживанням задоволеності собою, відчуттям щастя та успішністю у навчальній і життєвій діяльності. Науковець підкреслює, важливими критеріями психологічного благополуччя виступають прагнення особистості до розкриття власного потенціалу та задоволення потреби у самореалізації. Визначальним у цьому процесі є досягнення балансу між відповідністю соціальним очікуванням і збереженням та розвитком власної індивідуальності. Для стійкого психологічного благополуччя характерними є позитивне ставлення до себе, прийняття всіх сторін власної особистості, позитивна оцінка життєвого досвіду, наявність довірливих міжособистісних взаємин, здатність до емпатії та ефективного управління власною життєдіяльністю (Дяченко, 2018 : 99).

Поряд із навчальною діяльністю важливу роль у формуванні психологічного благополуччя студентів відіграють умови життєвого середовища та рівень особистісної зрілості. Н. Коструба та З. Поліщук пов'язують переживання благополуччя з відчуттям безпеки, емоційної підтримки та комфортності найближчого соціального оточення, а також із переконаністю у власній здатності досягати значущих цілей і долати труднощі (Коструба & Поліщук, 2022 : 60). Водночас В. Крамченкова та О. Чурсіна вказують, що процеси сепарації від батьківської сім'ї та зростання особистісної зрілості суттєво впливають на рівень психологічного благополуччя. Студенти з постсепараційним статусом характеризуються більшою автономією, здатністю до управління власним життям, наявністю життєвих цілей і переважанням позитивного емоційного фону, що загалом відображає вище відчуття психологічного благополуччя (Крамченкова & Чурсіна, 2020 : 34).

Л. Деркач та Є. Рибалко зазначають, що компоненти психологічного благополуччя такі, як самоприйняття, наявність життєвих цілей і орієнтація на особистісне зростання, істотно підвищують здатність до соціально-психологічної адаптації. Дані характеристики сприяють збереженню емоційної рівноваги, підтриманню міжособистісних взаємин і подоланню почуттів тривоги та ізоляції. Окремо дослідники наголошують на ролі соціальної підтримки: наявність хоча б однієї значущої особи для емоційного обміну асоціюється з підвищенням психологічного благополуччя та кращою адаптованістю студентів до складних умов (Деркач & Рибалко, 2025 : 198).

Значущим чинником психологічного благополуччя виступають соціальні почуття, пов'язані з прийняттям і довірою у взаємодії з іншими. Т. Маланьїна (2017) у свої дослідженнях встановлює, що сенс і цілі життя студентів тісно пов'язані з відчуттям власної надійності та здатності викликати довіру, а також з меншою мірою, але значуще з переживанням прийняття і підтримки. Зростання самоприйняття супроводжується посиленням відчуття близькості до інших і впевненості у власних можливостях. Найбільш вагомими для психологічного благополуччя виявляються почуття підтримки з боку оточення та сприйняття себе як такого, що заслуговує на

довіру, навіть у тих аспектах благополуччя, які пов’язані з автономністю та самодостатністю (Маланьїна, 2017 : 145).

Диференціація психологічного благополуччя студентів простежується також залежно від їх ціннісної та особистісної спрямованості. А. Харченко (2021) наводить, що для студентів із гуманістичною спрямованістю характерними є позитивні взаємини з оточенням, задоволеність життям і здатність до управління оточуючим середовищем, тоді як прагматична спрямованість пов’язана з вираженістю життєвих цілей, автономії та задоволення базових потреб. Екзистенційна спрямованість, своєю чергою, асоціюється з особистісним зростанням і самоприйняттям. Узагальнюючи різні підходи, Л. Джаббарова (2018) розглядає психологічне благополуччя студентів як інтегральну сукупність психологічних властивостей, які забезпечують позитивне функціонування у навчально-професійній діяльності та включає гносеологічний, мотиваційний, афективний, ціннісний і конативний компоненти.

Отже, психологічне благополуччя студентів постає як багатовимірне інтегральне утворення, що формується в процесі опанування соціальних ролей, включення в освітнє середовище та розвитку особистісної автономії, саморегуляції і відповідальності за власну діяльність. Воно ґрунтується на взаємодії внутрішніх ресурсів особистості (самоприйняття, самоефективності, цілеспрямованості, особистісного зростання, здатності до самореалізації) та зовнішніх умов, зокрема соціальної підтримки, якості міжособистісних взаємин і безпеки життєвого середовища. Психологічне благополуччя тісно пов’язане з успішністю навчальної і професійно орієнтованої діяльності, виступаючи водночас її передумовою і важливим ресурсом підтримання психологічної стійкості. Визначальне значення для його збереження мають баланс між відповідністю соціальним очікуванням і розвитком власної індивідуальності, рівень особистісної зрілості, а також здатність до встановлення довірливих соціальних зв’язків. У сукупності зазначені характеристики дозволяють розглядати психологічне благополуччя студентів як ключовий показник їхньої адаптованості, ефективного функціонування та гармонійного особистісного розвитку в умовах навчального і соціального середовища.

1.3. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів

Соціальні мережі стали стійкою складовою повсякденного життя студентів, істотно впливаючи на способи комунікації, самопрезентації та переживання соціальної приналежності. Такі цифрові інструменти пов'язані не лише з інформаційною активністю, але й із формуванням емоційних станів, образу себе та відчуття включеності в соціальне середовище. У такому вимірі цифрова взаємодія поступово перетворюється на чинник, що здатний змінювати внутрішній досвід особистості, її сприйняття власних досягнень і місця серед інших. Саме тому вплив соціальних мереж потребує розгляду як складного процесу, який може як підтримувати, так і ускладнювати психологічне благополуччя студентів.

Поняття «соціальні мережі» спочатку формувалося в межах соціологічної традиції як спосіб опису системи міжособистісних зв'язків, у межах яких індивід реалізує свою соціальну активність. Соціолог Дж. Бернс уперше ввів цей термін у науковий обіг у 1954 році, а Дж. Мітчел у 1969 році визначив соціальну мережу вже як специфічний набір зв'язків людини з іншими людьми, які впливають на її соціальну поведінку (Богачков та ін., 2020 : 33; Добреля, 2023 : 59). Надалі це уявлення зазнало трансформації, оскільки розвиток цифрових технологій перевів соціальні зв'язки у віртуальне середовище, де вони почали функціонувати у формі електронних платформ спілкування, самопрезентації та обміну інформацією.

У психологічному вимірі соціальні мережі розглядаються як частина соціального середовища, через яку особистість включається в систему міжособистісних взаємодій та конструює власну соціальну ідентичність. О. Гречановська, О. Мегем і Л. Потапюк трактують соціальні мережі як особливу суб'єктивну реальність міжособистісних взаємодій зі значущим оточенням, у якій відбувається формування самооцінки, соціального порівняння та переживання приналежності. Зокрема, науковці зазначають, що інформаційний обмін, комунікація, встановлення стосунків і професійна активність на сьогодні дедалі більше переміщуються з реального простору у віртуальне середовище (Гречановська та ін., 2023 : 60-66).

Поширення соціальних мереж створює нові можливості для навчання, спілкування та соціальної підтримки, однак водночас посилює ризики надмірного залучення до онлайн взаємодії. В. Кротенко та О. Міщенко звертають увагу на те, що в мережевому середовищі активно формуються різноманітні чати, спільноти і сайти, у яких взаємодія відбувається без безпосереднього контакту, що змінює характер соціальної поведінки. Разом із цим надмірне використання мережі Інтернет здатне знижувати якість життя та негативно впливати на психічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості (Кротенко & Міщенко, 2022 : 105-115).

О. Стельмах (2022) розглядає соціальну мережу як специфічний формат соціальної комунікації, що забезпечує взаємодію користувачів з метою задоволення потреб у спілкуванні та обміні інформацією незалежно від часу і відстані. Для психологічного благополуччя студентів принциповим є те, що така взаємодія послаблює роль невербальних засобів, знижує вагомість зовнішніх ознак (вік, стать, соціальний статус) і водночас створює умови для керування враженням про себе. Самопрезентація через персональну сторінку перетворюється на інструмент представлення соціального образу, який може підтримувати відчуття прийняття і упевненості, але також підсилювати напруження, пов'язане з необхідністю відповідати очікуванням аудиторії та підтримувати «потрібний» образ (Стельмах, 2022 : 95-96).

Емоційне підкріплення, яке студенти отримують через реакції інших (коментарі, схвалення, позитивні оцінки), здатне закріплювати звичку регулярного повернення до соціальних мереж і збільшувати тривалість онлайн активності. Така залежність від повторюваних приємних переживань може ускладнювати саморегуляцію, робити емоційний стан більш коливним і підвищувати вразливість до фрустрації у разі дефіциту бажаних реакцій. Водночас специфіка багатокористувацьких платформ пов'язана з постійною зміною стимулів і споживанням різнорідної інформації, що створює спокусу одночасного виконання кількох дій (перегляд, спілкування, коментування, аудіо/відео). Наслідком стає зниження стійкості уваги та перевантаження когнітивної сфери, а це прямо пов'язано

з емоційним виснаженням і зменшенням суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя студентів (Холмакова та ін., 2021).

Як зазначають О. Тяжельников та А. Татарников, соціальні мережі посідають помітне місце у повсякденній життєдіяльності студентів, охоплюючи сфери спілкування, навчання, дозвілля та професійної орієнтації. Активне використання таких мереж формує складний вплив на психологічне благополуччя студентів, поєднуючи як ресурси підтримки, розвитку та соціальної включеності, так і чинники ризику для емоційної стабільності, самооцінки і психічної рівноваги, які виявляються у наступних характеристиках (Тяжельников & Татарников, 2024):

1) Позитивні аспекти впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів:

- підтримка соціальних зв'язків – збереження емоційного контакту з друзями та сім'єю незалежно від просторової віддаленості;
- розширення соціального кола – можливість встановлення нових контактів за інтересами, зниження почуття самотності та соціальної ізоляції;
- доступ до інформації – оперативне отримання новин, освітніх матеріалів та відомостей про події академічного і суспільного життя;
- навчальні можливості – участь в освітніх спільнотах, онлайн курсах і тематичних групах для розвитку знань та навичок;
- професійна орієнтація та пошук роботи – формування професійного іміджу і доступ до інформації про вакансії.

2) Негативні чинники впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів:

- кібербулінг – ризик психологічного тиску, публічного засудження та емоційної травматизації;
- формування залежної поведінки – надмірне перебування в мережі з ігноруванням навчальних і реальних соціальних обов'язків;

- соціальне порівняння – виникнення заниженої самооцінки та невдоволення життям через ідеалізовані образи інших;
- втрата конфіденційності – загрози безпеці особистих даних і приватності через публічність цифрового контенту.

Віртуальне середовище соціальних мереж для студентів часто стає простором вільного вираження емоцій і думок та способом психологічного «розвантаження» під час подолання конфліктів у реальному житті, зокрема в сімейних стосунках і взаємодії з однолітками. Через щоденну залученість такі платформи частково перебирають функції соціалізації, які традиційно забезпечували сім'я, заклади освіти та референтне коло спілкування, впливаючи на формування ціннісних орієнтацій. Поряд із можливостями для когнітивного та інтелектуального розвитку цифрове середовище створює ризики погіршення психосоціального стану. Одним із таких ризиків виступає підвищення ймовірності формування Інтернет залежності та пов'язаних проблем саморегуляції, що безпосередньо позначається на психологічному благополуччі студентів (Гречановська, Мегем, & Потапюк, 2023).

Порівняльні процеси, що активізуються в соціальних мережах, відіграють суттєву роль у зниженні самооцінки та зростанні емоційного напруження у студентів. І. Гоян і Т. Данилова зазначають, що постійне зіставлення власних досягнень із ідеалізованими образами інших користувачів (зовнішності, стилю життя, доходів, роботи і відпочинку) посилює розвиток депресивних переживань. Соціальні порівняння мають подвійний характер, адже з одного боку допомагають у формуванні ідентичності, а з іншого стають джерелом фрустрації, коли інші здаються більш успішними. Додатковий негативний ефект полягає в тому, що онлайн зазвичай помітні саме позитивні аспекти життя інших, що провокує відчуття неповноцінності і невдоволення собою. Як наслідок, психологічне благополуччя студентів знижується через стрес, падіння самооцінки, переживання власної невдачі, хронічне емоційне виснаження та незадоволеність собою (Гоян & Данилова, 2021 : 121).

Значущим чинником збереження психологічного благополуччя студентів є інтенсивність користування соціальними мережами. Л. Березовська (2020) у своїх

дослідженнях встановлює, що помірне використання соціальних мереж пов’язане з вищим рівнем життєвої задоволеності та позитивного емоційного фону. Студенти, які обмежують час онлайн взаємодії, демонструють більш узгоджене самоставлення та нижчий рівень внутрішньої конфліктності. Водночас тривале перебування в мережі асоціюється з кращою самопрезентацією і комунікативною активністю, але супроводжується підвищеною самовпевненістю та ризиком емоційної нестабільності. Таким чином, вплив соціальних мереж на благополуччя студентів залежить не лише від факту їх використання, але й від його інтенсивності.

Додаткові негативні емоційні наслідки активного користування соціальними мережами пов’язані з контентом, який може загрожувати психічному здоров’ю студентів. А. Мгалоблішвілі (2023) окремо звертає увагу на небезпеку, яку становить деструктивний контент, що нормалізує насильство, агресію або ризиковану поведінку, серед яких пропаганда психоактивних речовин, еротизація, порнографія, нецензурна лексика, матеріали, що розпалюють інформаційні війни і расову ненависть, схвалення суїциду, азартних ігор тощо. Усе це створює умови, які підривають емоційний фон та відчуття психологічної безпеки молоді. Відтак негативні емоції в соцмережах мають не випадковий, а структурно зумовлений характер, що прямо впливає на психологічне благополуччя студентів.

Отже, з зазначеного вище дослідження А. Мгалоблішвілі, стає зрозумілим, що поряд із позитивними ефектами (соціалізація, комунікація, навчання, доступ до інформації) підкреслюються й ризики користування соціальними мережами молодими людьми, серед яких: депресивність, онлайн домагання, Інтернет булінг, стрес, швидка втомлюваність, емоційна холодність, інтелектуальна занедбаність і порушення сну, а також страх щось упустити та падіння загально настрою за відсутності постійного доступу до онлайн мережі. Сукупно ці чинники пояснюють, чому інтенсивність і стиль користування можуть істотно знижувати психологічне благополуччя студентів, адже у підсумку таке благополуччя може суттєво порушуватися через поєднання емоційного виснаження та інформаційного перевантаження (Мгалоблішвілі, 2023 : 203-204).

За сучасних умов, соціальна успішність студентів також зазнає впливу інтенсивного використання соціальних мереж. І. Нохріна зазначає, що цифрові платформи та інструменти можуть сприяти розвитку комунікативних навичок і підтримці соціальних зв'язків. Проте неконтрольоване користування підсилює ризики соціальної ізоляції та формування залежності, адже ілюзія постійної взаємодії не компенсує дефіциту глибоких міжособистісних взаємодій. У результаті психологічне благополуччя студентів може знижуватися через посилення самотності та емоційної відчуженості (Нохріна, 2024 : 51-52).

А. Коброслі (2019) зазначає, що онлайн спілкування знижує рівень соціальної самотності, але не компенсує потреби в емоційній близькості. Віртуальна взаємодія задовольняє потребу в контакті, проте не забезпечує глибокого міжособистісного зв'язку. Надмірне занурення в онлайн середовище може спричиняти відчуження і порушення соціальної адаптації, що підриває психоемоційний компонент благополуччя. Водночас позитивна залученість до онлайн спільнот здатна знижувати рівень стресу та підвищувати впевненість у власних силах. Загальний аналіз досліджень (Співак & Багрій, 2025; Матієнко & Іващенко, 2025) свідчить про складний зв'язок між активністю в соціальних мережах і психологічним благополуччям студентів, який опосередковується рівнем підтримки, самооцінкою та задоволеністю життям.

З цього приводу, слід зауважити, що амбівалентність впливу соціальних мереж полягає в одночасному поєднанні ресурсного та ризикованого потенціалу. Т. Тимошенко та А. Александрова (2025) підкреслюють подвійний ефект соціальних мереж, який пояснюється тим, що ті й самі інструменти (публікації, реакції, коментарі, групи) в одних умовах підтримують позитивне самоставлення, а в інших запускають механізми порушення емоційної рівноваги. Тому вплив соціальних мереж доцільно оцінювати через таку неоднорідність, яка своєю чергою задає підвищену складність дослідження психологічного благополуччя студентів в умовах сучасного цифрового середовища.

Отже, соціальні мережі постають як багатовимірний чинник психологічного благополуччя студентів, що поєднує ресурсні можливості та ризики емоційного і

особистісного розвитку. Вплив соціальних мереж реалізується через трансформацію комунікації, самопрезентації та соціальної ідентичності, посилюючи як відчуття включеності, підтримки і самовираження, так і вразливість до соціальних порівнянь, емоційного виснаження та зниження самооцінки. Психологічне благополуччя студентів виявляється чутливим до інтенсивності та стилю використання соціальних мереж, характеру контенту, а також здатності до саморегуляції та критичного осмислення онлайн досвіду. За умов помірного і усвідомленого залучення цифрове середовище може підтримувати соціальні зв'язки, навчальну активність та відчуття прийняття, тоді як надмірна або неконтрольована активність створює передумови для залежної поведінки, емоційної нестабільності, порушення психоемоційної рівноваги. У цьому контексті неоднорідність впливу соціальних мереж визначає необхідність їх розгляду не як однозначно позитивного або негативного явища, а як складного психологічного простору, здатного як підтримувати, так і підривати психологічне благополуччя студентів залежно від індивідуальних та соціальних умов їх використання.

Висновки до 1 розділу

Феномен психологічного благополуччя є інтегральним утворенням, що відображає внутрішню узгодженість особистості, переживання смислової наповненості життя та здатність до стійкого і ефективного функціонування. Воно проявляється у позитивному самоставленні, умінні вибудовувати конструктивні міжособистісні стосунки, здійснювати усвідомлену саморегуляцію та реалізовувати життєві цілі. Визначальним чинником психологічного благополуччя виступає наявність та використання внутрішніх ресурсів, які забезпечують подолання труднощів, стресу і невизначеності без втрати особистісної цілісності та активності.

Психологічне благополуччя студентів формується в процесі включення в освітнє та соціальне середовище і опанування нових ролей, поєднуючи розвиток автономії, відповідальності та саморегуляції. Його основу становить взаємодія внутрішніх ресурсів (самоприйняття, самоефективність, цілеспрямованість,

особистісне зростання) і зовнішніх умов, зокрема соціальної підтримки та якості міжособистісних взаємин. Психологічне благополуччя студентів пов'язане з успішністю навчальної і професійної діяльності та водночас виступає ресурсом психологічної стійкості, адаптованості і гармонійного особистісного розвитку.

Соціальні мережі є багатовимірним чинником психологічного благополуччя студентів, поєднуючи потенціал підтримки та ризики емоційної дестабілізації. Вплив соціальних мереж реалізується через трансформацію комунікації, самопрезентації та соціальної ідентичності, посилюючи як відчуття приналежності, самовираження, так і вразливість до соціальних порівнянь та емоційного виснаження. Рівень такого психологічного благополуччя залежить від інтенсивності і стилю використання соціальних мереж, характеру контенту та здатності до саморегуляції, що зумовлює необхідність розгляду їх як неоднорідного психологічного простору з одночасним ресурсним і ризикованим потенціалом.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1. Характеристика вибірки, організації та методичного інструментарію емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів з різним рівнем використання соціальних мереж ґрунтувалося на комплексному підході до добору психодіагностичного інструментарію, спрямованого на виявлення рівня суб'єктивного та загального психологічного благополуччя, а також інтенсивності та ознак залежності від соціальних мереж. Методична побудова дослідження передбачала використання стандартизованих психодіагностичних методик, що забезпечують можливість багатовимірного аналізу досліджуваних змінних. Зокрема, обраний інструментарій дозволяє оцінити емоційний стан, задоволеність життям, рівень психологічного комфорту та ступінь залученості до соціальних мереж. Використані методики відповідають вимогам надійності та валідності, що забезпечує обґрунтованість отриманих результатів і можливість їх подальшої статистичної обробки.

Базою дослідження виступив Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. Збір емпіричних даних здійснювався у дистанційному форматі шляхом онлайн-опитування з використанням електронних бланків форм для збору даних. До участі у дослідженні були залучені студенти віком від 17 до 25 років. Формування вибірки відбувалося шляхом поширення інформації про дослідження через соціальні мережі та електронні комунікаційні платформи. Участь у дослідженні була добровільною: перед початком заповнення анкет респонденти ознайомлювалися з

метою дослідження та умовами участі, після чого надавали інформовану згоду на обробку даних. Заповнення методик здійснювалося у зручний для учасників час, що сприяло зниженню впливу ситуативних факторів та забезпечувало природність умов дослідження.

Організація дослідження здійснювалася з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки. Було забезпечено анонімність та конфіденційність отриманої інформації, добровільність участі, а також право респондентів відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді з науковою метою. Такий підхід дозволив забезпечити стандартизованість процедури збору даних, доступність участі для широкого кола респондентів та належний рівень етичної й методичної коректності емпіричного дослідження.

Вибірку дослідження склали 40 респондентів студентського віку. Основний віковий діапазон учасників становив 17–25 років, що відповідає періоду інтенсивного особистісного розвитку, професійного становлення та активного використання цифрових технологій. За статевою ознакою вибірка включала 17 осіб чоловічої та 23 особи жіночої статі. Усі респонденти є здобувачами вищої освіти різних курсів (1–4 курси бакалаврату та старші курси), серед яких 28 навчаються за денною та 12 за заочною формою навчання. Дана структура вибірки забезпечує репрезентативність у межах студентського середовища та створює достатню емпіричну основу для аналізу психологічного благополуччя залежно від рівня використання соціальних мереж.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей психологічного благополуччя студентів залежно від рівня використання соціальних мереж та встановлення характеру взаємозв’язків між показниками благополуччя і ступенем залученості до соціальних мереж. Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1) Здійснити добір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію для дослідження психологічного благополуччя студентів і рівня використання соціальних мереж.

2) Визначити основні показники психологічного благополуччя та рівня залежності від соціальних мереж у досліджуваній вибірці.
3) Провести емпіричне дослідження та здійснити розподіл респондентів за рівнем використання соціальних мереж.
4) Проаналізувати відмінності у показниках психологічного благополуччя між групами студентів з різним рівнем використання соціальних мереж.
5) Встановити характер і напрям взаємозв'язків між рівнем використання соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя.
6) Здійснити статистичну обробку отриманих даних із використанням відповідних методів математичної статистики.
7) Інтерпретувати результати дослідження та сформулювати узагальнені висновки щодо особливостей психологічного благополуччя студентів залежно від інтенсивності використання соціальних мереж.

На основі визначеної мети та сформульованих завдань дослідження було розроблено комплексну діагностичну програму, спрямовану на вивчення психологічного благополуччя студентів у взаємозв'язку з рівнем використання соціальних мереж. У межах даної програми використані психодіагностичні методики були орієнтовані на оцінку як загального та суб'єктивного психологічного благополуччя, так і рівня залежності від соціальних мереж, включаючи когнітивну залученість, емоційні реакції та поведінкові прояви. Зазначений підхід дозволив забезпечити комплексне охоплення досліджуваних показників, виявити особливості їх прояву у студентів з різним рівнем активності в соціальних мережах, а також встановити характер взаємозв'язків між ними. Застосування стандартизованого інструментарію створило можливості для проведення об'єктивної кількісної оцінки результатів, їх статистичної обробки, подальшої інтерпретації та формулювання узагальнених висновків щодо впливу використання соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді.

Методика «Індекс загального психологічного благополуччя» (Psychological General Well-Being Index, PGWBI) – H. J. Dupuy, адаптація Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік (Мельник & Стаднік, 2023; Marotta et al., 2022 : 4), наведена у

Додатку А, була використана з метою оцінки загального рівня психологічного благополуччя та його структурних компонентів. Опитувальник містить 22 питання, що відображають стан респондента протягом останнього тижня. Інструкція передбачає вибір одного варіанту відповіді за шкалою від найгіршого до найкращого стану. Методика включає такі шкали як: тривожність, депресивний настрій, позитивне самопочуття, самоконтроль, загальне здоров'я, життєвий тонус. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою та визначення загального показника благополуччя. Усі твердження мають пряму спрямованість, але інтерпретація деяких шкал враховує зміст показників (негативні та позитивні прояви). Інтерпретація результатів передбачає визначення рівнів вираженості показників (низький, середній, високий), адаптованих до завдань дослідження психологічного благополуччя студентів. Розподіл діапазонів є диференційованим і нерівномірним, що дозволяє більш точно відобразити варіативність психоемоційних станів.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) – P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер (Карамушка та ін., 2022 : 92-93), представлена у Додатку Б, застосовувалася для визначення рівня суб'єктивного благополуччя особистості. Опитувальник містить 24 питання, які охоплюють різні аспекти життєвого функціонування. Інструкція передбачає оцінювання тверджень за шкалою інтенсивності від мінімального до максимального прояву. Методика включає такі шкали як: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки, а також загальний показник суб'єктивного благополуччя. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за всіма пунктами, при цьому одне з питань має реверсивне оцінювання, а решта пряме. Інтерпретація результатів передбачає визначення рівнів вираженості благополуччя (низький, середній, високий) за кожною шкалою адаптованих відповідно до завдань дослідження. Розподіл діапазонів має пропорційний характер, що дозволяє диференціювати рівні благополуччя за окремими сферами.

Методика «Шкала залежності від соціальних мереж» (Social Networking Addiction Scale, SNAS) – M. G. Shahnawaz, U. Rehman, адаптація П. О. Севост'янов, С. Г. Яновська, Р. Л. Туренко, Д. Є. Пивовар (Севост'янов та ін., 2024 : 27), наведена у Додатку В, була використана для визначення рівня залежності від соціальних мереж та її структурних проявів. Опитувальник складається з 11 тверджень, які відображають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти використання соціальних мереж. Інструкція передбачає оцінювання за кожним твердженням за шкалою від повної незгоди до повної згоди. Методика включає такі шкали як: значущість соціальних мереж, самопочуття за неможливості користування соціальними мережами, конфлікт через соціальні мережі, а також загальний показник залежності. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою та визначення загального рівня залежності. Усі твердження мають пряму спрямованість. Інтерпретація результатів передбачає визначення рівнів вираженості залежності (низький, середній, високий), адаптованих до завдань дослідження. Розподіл діапазонів є нерівномірним, що дозволяє більш чітко виокремити групи з різним рівнем залученості до соціальних мереж.

Процедура проведення емпіричного дослідження була організована як цілісний і послідовний процес, який передбачав поетапну реалізацію дослідницьких завдань відповідно до визначеної мети роботи. Така організація забезпечила логічну узгодженість усіх компонентів дослідження – від підготовки інструментарію до інтерпретації отриманих результатів. Поетапність проведення дослідження сприяла підвищенню надійності емпіричних даних, мінімізації впливу випадкових чинників та забезпеченню об'єктивності висновків. Кожен етап мав чітко визначене змістове наповнення і був спрямований на вирішення конкретних дослідницьких завдань, що в сукупності дозволило здійснити комплексний аналіз психологічного благополуччя студентів у контексті використання соціальних мереж:

1) Підготовчий етап – на цьому етапі було здійснено уточнення мети і завдань емпіричного дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію відповідно до предмета дослідження, розроблено діагностичну

програму, а також підготовлено електронні бланки для збору емпіричних даних.

2) Організаційний етап – передбачав визначення бази дослідження, формування вибірки респондентів, організацію доступу до електронних бланків опитування та інформування учасників щодо умов участі, забезпечення добровільності та отримання інформованої згоди.
3) Діагностичний етап – полягав у безпосередньому проведенні емпіричного дослідження шляхом онлайн-опитування, у процесі якого респонденти заповнювали психодіагностичні методики у зручних для них умовах.
4) Етап обробки даних – включав систематизацію отриманих результатів, підрахунок індивідуальних та групових показників за кожною методикою, а також застосування методів математичної статистики для аналізу даних.
5) Етап інтерпретації результатів – передбачав змістовний аналіз отриманих показників, виявлення відмінностей між групами студентів з різним рівнем використання соціальних мереж та встановлення характеру взаємозв’язків між досліджуваними змінними.
6) Узагальнюючий етап – був спрямований на формулювання узагальнених висновків емпіричного дослідження, їх співвіднесення з теоретичними положеннями та визначення практичного значення отриманих результатів.

Таким чином, проведення емпіричного дослідження здійснювалася на основі комплексного, поетапного підходу, який забезпечив цілісність і логічну узгодженість усіх його складових. Було обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, який дозволив здійснити багатовимірне вивчення як показників психологічного благополуччя, так і рівня залученості до соціальних мереж. Організація дослідження, формування вибірки та процедура збору даних відповідали етичним принципам психологічних досліджень і забезпечили об’єктивність отриманої інформації. Застосування валідизованих методик і стандартизованого підходу до обробки результатів створило можливості для проведення достовірного статистичного аналізу, виявлення відмінностей між групами та встановлення взаємозв’язків між

досліджуваними показниками, що забезпечило надійну емпіричну основу для подальшої інтерпретації і формулювання обґрунтованих висновків.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження були спрямовані на узагальнення отриманих даних, виявлення закономірностей у показниках психологічного благополуччя студентів та встановлення характеру їх взаємозв’язку з рівнем використання соціальних мереж. Отримані результати психодіагностичного обстеження були піддані статистичній обробці та подальшому змістовому тлумаченню відповідно до поставленої мети і завдань дослідження. Аналіз передбачав як порівняння показників між групами студентів із різним рівнем використання соціальних мереж, так і визначення кореляційних зв’язків між досліджуваними змінними. Зведені емпіричні дані за всіма шкалами використаних діагностичних методик подано у Додатку Д.

У межах дослідження було також передбачено формулювання емпіричних гіпотез, які визначають напрям аналізу результатів та дозволяють перевірити наявність статистично значущих відмінностей і взаємозв’язків між досліджуваними показниками:

1) Студенти з високим рівнем використання соціальних мереж мають статистично значуще нижчий рівень психологічного благополуччя порівняно зі студентами з низьким рівнем використання соціальних мереж.
2) Існує статистично значущий негативний зв’язок між рівнем залежності від соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя студентів.
3) Рівень використання соціальних мереж пов’язаний із окремими компонентами психологічного благополуччя студентів.

Методику «Індекс загального психологічного благополуччя» (Psychological General Well-Being Index, PGWBI) було застосовано з метою визначення загального

рівня психологічного благополуччя студентів, а також аналізу його структурних компонентів, зокрема тривожності, депресивного настрою, позитивного самопочуття, самоконтролю, загального здоров'я та життєвого тонусу. Як видно з таблиці 2.1, результати дослідження дозволяють здійснити диференційований аналіз зазначених показників, що також відображено на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики респондентів за методикою загального психологічного благополуччя, PGWBI

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Тривожність	Низький	20	50,0%
	Середній	9	22,5%
	Високий	11	27,5%
Депресивний настрій	Низький	16	40,0%
	Середній	13	32,5%
	Високий	11	27,5%
Позитивне самопочуття	Низький	16	40,0%
	Середній	10	25,0%
	Високий	14	35,0%
Самоконтроль	Низький	9	22,5%
	Середній	9	22,5%
	Високий	22	55,0%
Загальне здоров'я	Низький	14	35,0%
	Середній	10	25,0%
	Високий	16	40,0%
Життєвий тонус	Низький	20	50,0%
	Середній	7	17,5%
	Високий	13	32,5%
Загальний показник психологічного благополуччя	Низький	12	30,0%
	Середній	12	30,0%
	Високий	16	40,0%

Аналіз отриманих результатів свідчить, що за шкалою тривожності у більшості студентів зафіксовано низький рівень (50,0%), тоді як середній рівень становить 22,5%, а високий – 27,5%. Це вказує на те, що значна частина студентської молоді характеризується емоційною стабільністю, проте водночас помітною є частка осіб із підвищеною тривожністю. За шкалою депресивного настрою переважає низький

рівень (40,0%), поряд із цим середній рівень становить 32,5%, а високий – 27,5%, що своєю чергою свідчить про наявність певної емоційної напруженості у частини респондентів.

Показники позитивного самопочуття розподілилися таким чином: низький рівень – 40,0%, середній – 25,0%, високий – 35,0%. З одного боку, це свідчить про достатньо виражений ресурс позитивного емоційного стану, однак, з іншого боку, значна частка студентів демонструє його недостатню сформованість. За шкалою самоконтролю домінує високий рівень (55,0%), тоді як низький і середній становлять по 22,5% та вказують на достатньо розвинену здатність до регуляції власної поведінки та емоцій.

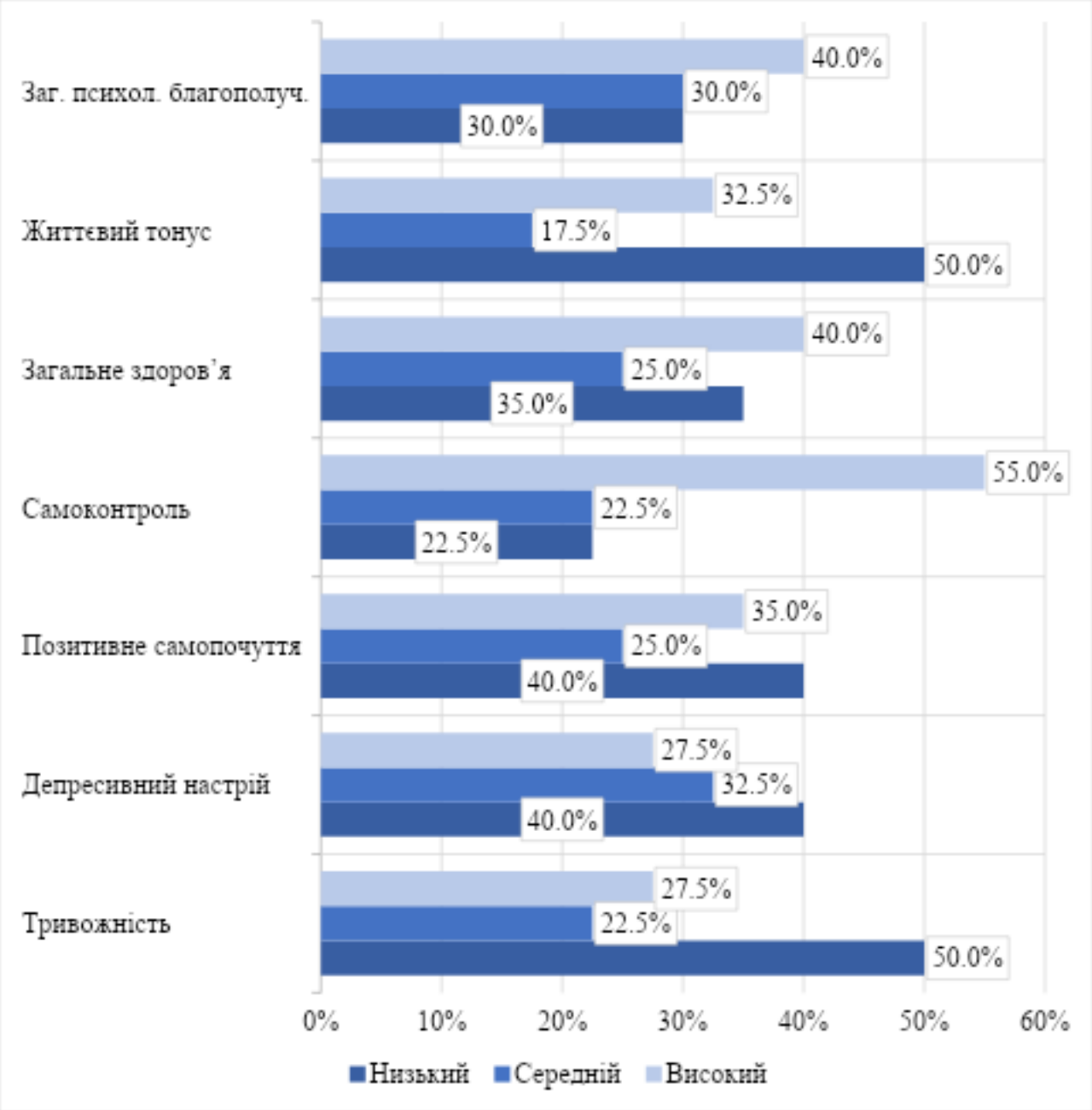


Рис. 2.1. Розподіл показників респондентів за рівнями шкал загального психологічного благополуччя, PGWBI

Щодо загального здоров'я, отримані результати показують, високий рівень мають 40,0% студентів, низький – 35,0%, середній – 25,0%. Це говорить про відносно сприятливе самосприйняття фізичного та психічного стану, хоча частина респондентів оцінює його як недостатній. Аналіз життєвого тонусу показав переважання низького рівня – 50,0%, при цьому середній становить 17,5%, а високий 32,5%. З зазначеного зрозуміло про знижену енергійність та активність значної

частини студентів. Загальний показник психологічного благополуччя характеризується наступним розподілом: високий рівень – 40,0%, низький – 30,0%, середній – 30,0%. Як видно з таблиці, попри домінування високого рівня, значна частина студентів має середні та низькі показники. Це вказує на неоднорідність психологічного благополуччя в досліджуваній вибірці.

Отримані результати вказують на те, що психологічне благополуччя студентської молоді характеризується варіативністю проявів. З одного боку, переважають позитивні показники, зокрема високий рівень самоконтролю та достатній рівень загального благополуччя, однак, з іншого боку, наявні виражені ознаки зниженого життєвого тонусу, а також частково підвищеної тривожності і депресивного настрою. У зв'язку з цим можна зробити висновок, психологічне благополуччя студентів формується під впливом як ресурсних, так і ризикованих чинників, яке зумовлює необхідність його подальшого детального аналізу у взаємозв'язку з рівнем використання соціальних мереж.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) була використана для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя студентів та його основних компонентів, зокрема психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та якості міжособистісних стосунків. Відповідні результати, як зазначено у таблиці 2.2, також відображено на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики респондентів за методикою суб'єктивного благополуччя, BBC-SWB

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Психологічне благополуччя	Низький	16	40,0%
	Середній	16	40,0%

	Високий	8	20,0%
Фізичне здоров’я та благополуччя	Низький	12	30,0%
	Середній	13	32,5%
	Високий	15	37,5%
Стосунки	Низький	16	40,0%
	Середній	16	40,0%
	Високий	8	20,0%
Загальний показник суб’єктивного благополуччя	Низький	13	32,5%
	Середній	15	37,5%
	Високий	12	30,0%

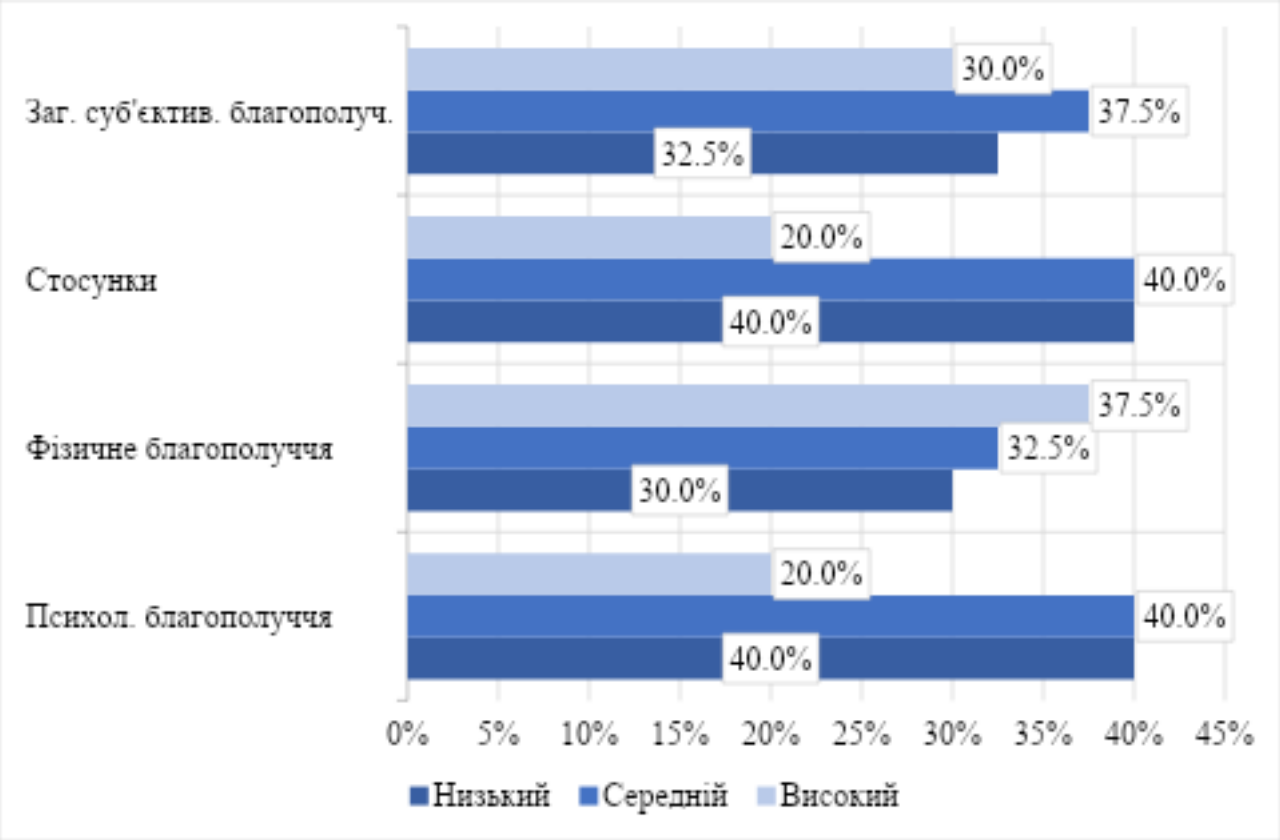


Рис. 2.2. Розподіл показників респондентів за рівнями шкал суб’єктивного благополуччя, BBC-SWB

Як видно за шкалою психологічного благополуччя розподіл є рівномірним між низьким і середнім рівнями (по 40,0%), тоді як високий рівень становить 20,0%. Такий розподіл дозволяє говорити про недостатню вираженість психологічного комфорту у значної частини студентів. Аналогічна тенденція простежується і за шкалою стосунків: низький і середній рівні становлять по 40,0%, тоді як високий 20,0%, що вказує на варіативність якості міжособистісної взаємодії у студентському

середовищі. Водночас показники фізичного здоров'я та благополуччя мають дещо інший розподіл: високий рівень становить 37,5%, середній – 32,5%, низький – 30,0%. У зв'язку з цим можна відзначити відносно більш сприятливу оцінку власного фізичного стану порівняно з іншими компонентами суб'єктивного благополуччя. Загальний показник суб'єктивного благополуччя, відповідно до отриманих даних, характеризується переважанням середнього рівня (37,5%), при цьому низький становить 32,5%, а високий – 30,0%. Звідси випливає, що для більшості студентів характерний помірний рівень суб'єктивного благополуччя без чітко вираженого домінування високих показників.

Результати дослідження за даною методикою дозволяють зробити висновок про суб'єктивне благополуччя студентської молоді яке є неоднорідним за своїми проявами. Поряд із відносно позитивною оцінкою фізичного стану, психологічне благополуччя та сфера міжособистісних стосунків характеризуються переважанням середніх і низьких рівнів. У цілому це дає підстави вважати, суб'єктивне благополуччя студентів у вибірці формується нерівномірно, а його окремі компоненти мають різний ступінь вираженості, які потребують подальшого аналізу у взаємозв'язку з іншими досліджуваними показниками.

Методика «Шкала залежності від соціальних мереж» (Social Networking Addiction Scale, SNAS) дала можливість оцінити рівень залученості студентів до соціальних мереж та виявити прояви залежної поведінки, зокрема через такі компоненти, як значущість соціальних мереж, самопочуття за неможливості користування та конфліктність, пов'язана з їх використанням. Отримані результати подано у таблиці 2.3 та візуалізовано на рисунку 2.3.

Таблиця 2.3

Результати діагностики респондентів за методикою залежності від соціальних мереж, SNAS

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Значущість соціальних мереж	Низький	16	40,0%
	Середній	13	32,5%

	Високий	11	27,5%
Самопочуття за неможливості користування	Низький	13	32,5%
	Середній	16	40,0%
	Високий	11	27,5%
Конфлікт через соціальні мережі	Низький	11	27,5%
	Середній	15	37,5%
	Високий	14	35,0%
Загальний показник залежності	Низький	14	35,0%
	Середній	12	30,0%
	Високий	14	35,0%

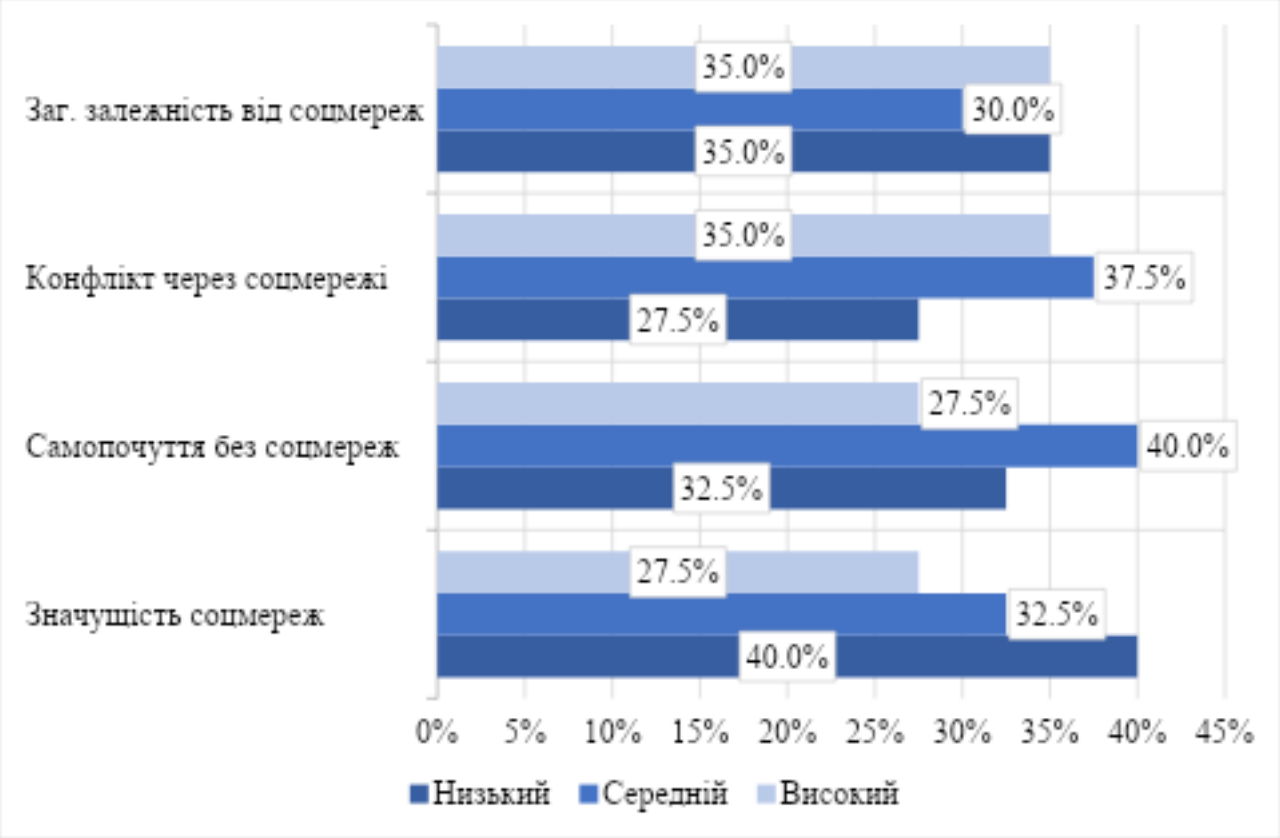


Рис. 2.3. Розподіл показників респондентів за рівнями шкал залежності від соціальних мереж, SNAS

Відповідно до отриманих даних, за шкалою значущості соціальних мереж низький рівень становить 40,0%, середній – 32,5%, високий – 27,5%, які вказують на те, що для значної частини студентів соціальні мережі не займають домінуючого місця у структурі повсякденної активності. Разом із тим за шкалою самопочуття за неможливості користування переважає середній рівень (40,0%), тоді як низький становить 32,5%, а високий – 27,5%, у зв’язку з чим можна припустити, у частини

студентів відсутність доступу до соціальних мереж супроводжується певним дискомфортом.

Як видно з отриманих результатів, за шкалою конфлікту через соціальні мережі середній рівень становить 37,5%, високий – 35,0%, а низький – 27,5%, зазначені результати дозволяє говорити про наявність напруження у сфері взаємодії з оточенням, пов'язаного з використанням соціальних мереж. Такий розподіл може вказувати на те, що соціальні мережі виступають чинником потенційних міжособистісних або внутрішньоособистісних конфліктів. Загальний показник залежності від соціальних мереж розподілився наступним чином: низький рівень – 35,0%, середній – 30,0%, високий – 35,0%. Звідси випливає, що досліджувана вибірка не має чітко вираженого домінування певного рівня залежності, а характеризується відносною рівномірністю розподілу показників.

Одержані результати дозволяють зробити висновок про рівень залежності від соціальних мереж у студентської молоді, який є неоднорідним. З одного боку, значна частина студентів демонструє низький рівень залученості, однак, з іншого боку, фіксується суттєва частка осіб із середніми та високими показниками, які проявляється у переживанні дискомфорту за відсутності доступу до соціальних мереж та виникненні конфліктів. У цілому це дає підстави розглядати соціальні мережі як значущий фактор, який може впливати на психологічний стан студентів та потребує подальшого аналізу у взаємозв'язку з показниками психологічного благополуччя.

Наступним етапом емпіричного дослідження передбачалося виявлення характеру взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя та рівнем залежності від соціальних мереж. З цією метою було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона, що дозволило визначити напрям і силу зв'язків між досліджуваними змінними. Застосування даного методу дає можливість встановити наявність статистично значущих залежностей між показниками та уточнити особливості їх взаємодії. Узагальнені результати кореляційного аналізу подано у Додатку К, де представлено кореляційну матрицю взаємозв'язків між показниками діагностичних методик.

Аналіз кореляційної матриці дозволяє виявити низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя та залежності від соціальних мереж у студентської молоді. Насамперед слід звернути увагу на зв'язки між негативними емоційними станами та показниками благополуччя. Тривожність має статистично значущі обернені зв'язки з позитивним самопочуттям ($r = –0,331$; $p \leq 0,05$), самоконтролем ($r = –0,353$; $p \leq 0,05$), загальним здоров'ям ($r = –0,402$; $p \leq 0,05$) та життєвим тонусом ($r = –0,324$; $p \leq 0,05$). У зв'язку з цим можна зазначити, що зростання тривожності супроводжується зниженням ресурсних характеристик психологічного функціонування.

Подібна тенденція простежується і щодо депресивного настрою, який демонструє численні статистично значущі обернені зв'язки з ключовими показниками благополуччя: загальним здоров'ям ($r = –0,443$; $p \leq 0,01$), психологічним благополуччям ($r = –0,495$; $p \leq 0,01$), фізичним благополуччям ($r = –0,416$; $p \leq 0,01$), стосунками ($r = –0,502$; $p \leq 0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($r = –0,531$; $p \leq 0,01$). Це дає підстави вважати, що депресивні прояви мають системний негативний вплив на всі складові благополуччя.

Водночас позитивні показники демонструють прямі взаємозв'язки між собою. Зокрема, позитивне самопочуття пов'язане із самоконтролем ($r = 0,520$; $p \leq 0,01$), загальним здоров'ям ($r = 0,515$; $p \leq 0,01$), життєвим тонусом ($r = 0,478$; $p \leq 0,01$) та психологічним благополуччям ($r = 0,514$; $p \leq 0,01$). Аналогічно, самоконтроль має тісні зв'язки з життєвим тонусом ($r = 0,559$; $p \leq 0,01$), психологічним благополуччям ($r = 0,576$; $p \leq 0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($r = 0,503$; $p \leq 0,01$). Це своєю чергою підкреслює роль саморегуляції як важливого ресурсу благополуччя.

Окремо варто відзначити високі кореляції між інтегральними показниками та їх складовими. Психологічне благополуччя має дуже високий зв'язок із загальним суб'єктивним благополуччям ($r = 0,944$; $p \leq 0,01$), а фізичне благополуччя – із загальним суб'єктивним благополуччям ($r = 0,874$; $p \leq 0,01$). Такі результати є очікуваними, оскільки зазначені показники мають ієрархічну структуру та відображають внутрішню узгодженість шкал. Аналіз зв'язків із показниками залежності від соціальних мереж показав переважно негативні кореляції з

благополуччям. Зокрема, загальний показник залежності має сильні обернені зв'язки з психологічним благополуччям ($r = –0,817$; $p \leq 0,01$), фізичним благополуччям ($r = –0,743$; $p \leq 0,01$), стосунками ($r = –0,706$; $p \leq 0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($r = –0,864$; $p \leq 0,01$). Зазначене дозволяє стверджувати, зростання залежності від соціальних мереж супроводжується зниженням загального рівня благополуччя студентів.

Разом із тим показники залежності демонструють прямі зв'язки з депресивним настроєм. Загальний показник залежності корелює з депресивним настроєм ($r = 0,566$; $p \leq 0,01$), значущістю соціальних мереж – ($r = 0,447$; $p \leq 0,01$), самопочуттям за неможливості користування – ($r = 0,458$; $p \leq 0,01$), конфліктом через соціальні мережі – ($r = 0,482$; $p \leq 0,01$). Звідси випливає, що зростання залежності супроводжується посиленням негативних емоційних станів. Додатково слід відзначити обернені зв'язки між показниками залежності та ресурсними характеристиками особистості. Наприклад, значущість соціальних мереж має негативний зв'язок із самоконтролем ($r = –0,497$; $p \leq 0,01$), а загальний показник залежності – із позитивним самопочуттям ($r = –0,339$; $p \leq 0,05$) та життєвим тонусом ($r = –0,316$; $p \leq 0,05$). Зазначене вказує на зниження рівня саморегуляції та енергетичних ресурсів при зростанні залежності.

Проведений кореляційний аналіз дозволяє констатувати, що психологічне благополуччя студентської молоді тісно пов'язане з рівнем використання соціальних мереж. У цілому встановлено, що підвищення залежності від соціальних мереж супроводжується зростанням негативних емоційних станів, зокрема тривожності та депресивного настрою, а також зниженням показників психологічного і суб'єктивного благополуччя, включаючи позитивне самопочуття, самоконтроль, життєвий тонус і якість міжособистісних стосунків. Разом із тим виявлено, позитивні показники психологічного стану утворюють взаємопов'язаний комплекс характеристик, які вказують на цілісність функціонування психологічного благополуччя. Отримані результати підтверджують наявність системного взаємозв'язку між досліджуваними змінними та відображають специфіку психологічного стану сучасної студентської молоді.

З метою виявлення відмінностей у показниках психологічного благополуччя було здійснено порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя у групах студентів з високим та низьким рівнями залежності від соціальних мереж із використанням U-критерію Манна–Уітні. Отримані результати, наведені у Додатку Л, відображають специфіку розподілу досліджуваних показників у кожній із груп.

Зокрема, за шкалою тривожності статистично значущих відмінностей не виявлено (U = 73,500; Z = –1,129; p = 0,259), що вказує на відносно подібний рівень тривожності в обох групах. Разом із тим за шкалою депресивного настрою зафіксовано статистично значущі відмінності (U = 35,000; Z = –2,923; p = 0,003), причому вищі значення характерні для студентів із високим рівнем залежності від соціальних мереж.

Аналіз показників позитивного самопочуття також засвідчив наявність значущих відмінностей (U = 40,500; Z = –2,664; p = 0,008), де вищі показники спостерігаються у групі студентів із низьким рівнем залежності. Подібна тенденція простежується і за шкалою самоконтролю (U = 26,000; Z = –3,339; p = 0,001), яка вказує на вищий рівень саморегуляції у студентів із низькою залежністю від соціальних мереж. За шкалою загального здоров’я встановлено статистично значущі відмінності (U = 37,000; Z = –2,826; p = 0,005), де більш позитивна оцінка здоров’я характерна для групи з низьким рівнем залежності. Аналогічні результати отримано щодо життєвого тонусу (U = 25,500; Z = –3,348; p = 0,001), свідчать про вищий рівень енергійності та активності у студентів із нижчим рівнем залежності.

Найбільш виражені відмінності виявлено за інтегральними показниками благополуччя, а саме за шкалою психологічного благополуччя зафіксовано максимальні розбіжності між групами (U = 0,000; Z = –4,514; p = 0,000). Подібна картина спостерігається і для фізичного благополуччя (U = 3,500; Z = –4,355; p = 0,000), стосунків (U = 0,000; Z = –4,528; p = 0,000) та загального суб’єктивного благополуччя (U = 0,000; Z = –4,510; p = 0,000). Це означає, що студенти з низьким

рівнем залежності від соціальних мереж демонструють значно вищі показники благополуччя за всіма його ключовими компонентами.

Як і очікувалося, показники, які характеризують залежність від соціальних мереж, мають протилежну спрямованість. Зокрема, значущість соціальних мереж (U = 0,000; Z = -4,515; p = 0,000), самопочуття за неможливості користування (U = 0,000; Z = -4,523; p = 0,000) та конфлікт через соціальні мережі (U = 0,000; Z = –4,547; p = 0,000) є статистично вищими у групі студентів із високим рівнем залежності, яке підтверджує коректність сформованого групування.

Зазначені результати дозволяють стверджувати, рівень залежності від соціальних мереж є значущим чинником диференціації психологічного благополуччя студентської молоді. Студенти з високим рівнем залежності характеризуються нижчими показниками позитивного психологічного функціонування та вищим рівнем депресивних проявів, тоді як студенти з низьким рівнем залежності демонструють більш сприятливий психоемоційний стан, вищий рівень саморегуляції та загального благополуччя. Отримані результати узгоджуються з даними кореляційного аналізу та підтверджують висунуті емпіричні гіпотези:

- студенти з високим рівнем використання соціальних мереж мають статистично значуще нижчий рівень психологічного благополуччя порівняно зі студентами з низьким рівнем використання соціальних мереж – підтверджено, оскільки за результатами міжгрупового порівняльного аналізу встановлено статистично значущі відмінності за всіма ключовими показниками благополуччя, причому нижчі значення характерні для групи з високою залежністю;
- існує статистично значущий негативний зв’язок між рівнем залежності від соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя студентів – підтверджено, що засвідчено наявністю численних обернених кореляцій між показниками залежності та благополуччя (від помірних до високих).
- рівень використання соціальних мереж пов’язаний із окремими компонентами психологічного благополуччя студентів – підтверджено, оскільки встановлено

статистично значущі зв’язки як із негативними, так і з позитивними компонентами благополуччя.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчують неоднорідність і варіативність психологічного та суб’єктивного благополуччя студентської молоді. Встановлено, що показники залежності від соціальних мереж, зокрема їх значущість, переживання дискомфорту за неможливості користування та конфліктність, пов’язані зі змінами у таких характеристиках психологічного стану, як тривожність, депресивний настрій, позитивне самопочуття, самоконтроль, життєвий тонус і міжособистісні стосунки. За результатами кореляційного аналізу виявлено, що зростання залежності супроводжується посиленням негативних емоційних станів і зниженням показників психологічного та суб’єктивного благополуччя. Водночас порівняльний аналіз показав наявність статистично значущих відмінностей між групами студентів із різним рівнем залежності, які проявляються у менш сприятливому психоемоційному стані студентів із високим рівнем залученості до соціальних мереж. Отримані результати дозволяють зробити висновок, рівень використання соціальних мереж є важливим фактором, який впливає на психологічне благополуччя студентської молоді та визначає особливості його прояву.

2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки та підвищення психологічного благополуччя студентів залежно від рівня використання соціальних мереж

Практичні рекомендації щодо підтримки та підвищення психологічного благополуччя студентів були розроблені на основі результатів проведеного емпіричного дослідження. Як встановлено, рівень психологічного благополуччя досліджуваної студентської молоді суттєво пов’язаний із характером та інтенсивністю використання соціальних мереж: підвищена залежність супроводжується зростанням депресивного настрою, зниженням самоконтролю, життєвого тонусу та загального рівня благополуччя. Студенти з низьким рівнем залученості до соціальних мереж характеризуються більш сприятливим

психоемоційним станом і вищими показниками психологічного функціонування. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки рекомендацій, спрямованих на формування більш усвідомленого використання соціальних мереж та підтримку психологічного благополуччя студентів залежно від рівня їх залученості до онлайн-середовища.

1) Рекомендується формувати у студентів усвідомлене ставлення до власного використання соціальних мереж шляхом аналізу часу, проведеного онлайн та змісту споживаного контенту. Як показали результати дослідження, підвищена залученість до соціальних мереж пов'язана зі зниженням показників психологічного благополуччя, тому важливо сприяти розвитку навичок самоспостереження та критичного осмислення цифрової активності.

2) Доцільним є розвиток навичок емоційної саморегуляції, оскільки встановлено зв'язок між залежністю від соціальних мереж і підвищеним рівнем депресивного настрою та тривожності. Зокрема, студентам рекомендується опановувати техніки зниження емоційного напруження (дихальні вправи, переключення уваги, структуроване планування діяльності), які сприятимуть стабілізації психоемоційного стану.

3) Важливим напрямом є підтримка та розвиток самоконтролю, який, згідно з отриманими результатами, виступає значущим ресурсом психологічного благополуччя. У цьому контексті рекомендується формувати вміння планувати власну діяльність, визначати пріоритети та обмежувати імпульсивне використання соціальних мереж, що дозволяє зберігати баланс між онлайн- та офлайн активністю.

4) З огляду на виявлене зниження життєвого тонусу у частини студентів, доцільно звернути увагу на відновлення енергетичних ресурсів особистості. Рекомендується стимулювати залучення до фізичної активності, дотримання режиму сну та відпочинку, а також включення у повсякденність діяльностей, які приносять задоволення і сприяють підвищенню загального рівня активності.

5) Окрему увагу слід приділяти розвитку міжособистісної взаємодії поза межами соціальних мереж. Враховуючи, що показники якості стосунків пов'язані з рівнем психологічного благополуччя, рекомендується заохочувати студентів до

безпосереднього спілкування, участі у спільних видах діяльності та підтримання реальних соціальних контактів, які сприятимуть формуванню емоційної підтримки та зниженню ризику соціальної ізоляції.

6) Доцільним є формування критичного ставлення до контенту соціальних мереж, оскільки надмірне порівняння себе з іншими може посилювати незадоволеність собою та сприяти зниженню психологічного благополуччя. У зв'язку з цим рекомендується розвивати навички усвідомленого сприйняття інформації, зокрема розуміння вибірковості та ідеалізованості онлайн образів.

7) Враховуючи виявлені зв'язки між залежністю від соціальних мереж і переживанням дискомфорту за відсутності доступу до них, важливим є поступове зниження психологічної залежності від онлайн середовища. Рекомендується впроваджувати періоди свідомого обмеження використання соціальних мереж, задля формування більшої автономності та зменшення емоційної прив'язаності до цифрового простору.

8) З метою профілактики конфліктів, пов'язаних із використанням соціальних мереж, доцільно розвивати навички конструктивної комунікації та емоційної компетентності. Як показали результати дослідження, конфліктність у цій сфері пов'язана з рівнем залежності, тому рекомендується формувати вміння адекватно реагувати на онлайн взаємодію та уникати деструктивних форм поведінки.

9) Важливим напрямом є також психологічна просвіта студентської молоді щодо впливу соціальних мереж на психічне здоров'я. У цьому контексті рекомендується організація тренінгів, інформаційних занять і консультативної підтримки, спрямованих на підвищення обізнаності студентів про ризики надмірного використання соціальних мереж та шляхи збереження психологічного благополуччя.

Отже, розроблені практичні рекомендації спрямовані на підтримку та підвищення психологічного благополуччя студентської молоді з урахуванням виявлених у дослідженні особливостей впливу соціальних мереж. Основний акцент зроблено на розвитку усвідомленого використання соціальних мереж (аналіз часу онлайн активності та змісту контенту), формуванні навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю (дихальні техніки, планування діяльності, обмеження

імпульсивного використання), відновленні життєвого тонусу (дотримання режиму сну, фізична активність, залучення до приємної діяльності), а також зміцненні міжособистісних стосунків поза онлайн середовищем (безпосереднє спілкування, участь у спільній діяльності). Одночасно важливим є формування критичного ставлення до цифрового контенту, поступове зниження психологічної залежності від соціальних мереж, введення періодів обмеження їх використання, розвиток конструктивної комунікації та підвищення обізнаності щодо впливу соціальних мереж через психологічну просвіту. У цілому запропоновані рекомендації орієнтовані на гармонізацію психоемоційного стану студентів і можуть бути використані у практиці психологічного супроводу з метою профілактики негативного впливу соціальних мереж та підтримки психологічного благополуччя.

Висновки до 2 розділу

Проведення емпіричного дослідження здійснювалася на основі комплексного, поетапного підходу, який забезпечив цілісність і логічну узгодженість усіх його складових. Було обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, який дозволив здійснити багатовимірне вивчення як показників психологічного благополуччя, так і рівня залученості до соціальних мереж. Організація дослідження, формування вибірки та процедура збору даних відповідали етичним принципам психологічних досліджень і забезпечили об’єктивність отриманої інформації. Застосування валідизованих методик і стандартизованого підходу до обробки результатів створило можливості для проведення достовірного статистичного аналізу, виявлення відмінностей між групами та встановлення взаємозв’язків між досліджуваними показниками, що забезпечило надійну емпіричну основу для подальшої інтерпретації і формулювання обґрунтованих висновків.

Результати емпіричного дослідження засвідчують неоднорідність і варіативність психологічного та суб’єктивного благополуччя студентської молоді. Встановлено, що показники залежності від соціальних мереж, зокрема їх значущість, переживання дискомфорту за неможливості користування та конфліктність, пов’язані

зі змінами у таких характеристиках психологічного стану, як тривожність, депресивний настрій, позитивне самопочуття, самоконтроль, життєвий тонус і міжособистісні стосунки. За результатами кореляційного аналізу виявлено, що зростання залежності супроводжується посиленням негативних емоційних станів і зниженням показників психологічного та суб'єктивного благополуччя. Водночас порівняльний аналіз показав наявність статистично значущих відмінностей між групами студентів із різним рівнем залежності, які проявляються у менш сприятливому психоемоційному стані студентів із високим рівнем залученості до соціальних мереж. Отримані результати дозволяють зробити висновок, рівень використання соціальних мереж є важливим фактором, який впливає на психологічне благополуччя студентської молоді та визначає особливості його прояву.

Розроблені практичні рекомендації спрямовані на підтримку та підвищення психологічного благополуччя студентської молоді з урахуванням виявлених у дослідженні особливостей впливу соціальних мереж. Основний акцент зроблено на розвитку усвідомленого використання соціальних мереж, формуванні навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю, відновленні життєвого тонусу, а також зміцненні міжособистісних стосунків поза онлайн середовищем. Одночасно важливим є формування критичного ставлення до цифрового контенту, поступове зниження психологічної залежності від соціальних мереж, введення періодів обмеження їх використання, розвиток конструктивної комунікації та підвищення обізнаності щодо впливу соціальних мереж через психологічну просвіту.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів з різним рівнем використання соціальних мереж.

1. На основі наукових джерел проаналізовано сутність та наукові підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя особистості. Визначено, що феномен психологічного благополуччя є інтегральним утворенням, що відображає внутрішню узгодженість особистості, переживання смислової наповненості життя та здатність до стійкого і ефективного функціонування. Воно проявляється у позитивному самоставленні, умінні вибудовувати конструктивні міжособистісні стосунки, здійснювати усвідомлену саморегуляцію та реалізовувати життєві цілі. Визначальним чинником психологічного благополуччя виступає наявність та використання внутрішніх ресурсів, які забезпечують подолання труднощів, стресу і невизначеності без втрати особистісної цілісності та активності.

2. Визначено особливості психологічного благополуччя студентів. Встановлено, що психологічне благополуччя студентів формується в процесі включення в освітнє та соціальне середовище і опанування нових ролей, поєднуючи розвиток автономії, відповідальності та саморегуляції. Його основу становить взаємодія внутрішніх ресурсів (самоприйняття, самоефективність, цілеспрямованість, особистісне зростання) і зовнішніх умов, зокрема соціальної підтримки та якості міжособистісних взаємин. Психологічне благополуччя студентів пов’язане з успішністю навчальної і професійної діяльності та водночас виступає ресурсом психологічної стійкості, адаптованості і гармонійного особистісного розвитку.

3. Розглянуто вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів. З’ясовано, що соціальні мережі є багатовимірним чинником психологічного благополуччя студентів, поєднуючи потенціал підтримки та ризики емоційної дестабілізації. Вплив соціальних мереж реалізується через трансформацію комунікації, самопрезентації та соціальної ідентичності, посилюючи як відчуття приналежності, самовираження, так і вразливість до соціальних порівнянь та емоційного виснаження. Рівень такого психологічного благополуччя залежить від інтенсивності і стилю використання соціальних мереж, характеру контенту та здатності до саморегуляції, що зумовлює необхідність розгляду їх як неоднорідного психологічного простору з одночасним ресурсним і ризикованим потенціалом.

4. Проведено емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів з різним рівнем використання соціальних мереж. Проведення емпіричного дослідження здійснювалася на основі комплексного, поетапного підходу, який забезпечив цілісність і логічну узгодженість усіх його складових. Було обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, який дозволив здійснити багатовимірне вивчення як показників психологічного благополуччя, так і рівня залученості до соціальних мереж. Організація дослідження, формування вибірки та процедура збору даних відповідали етичним принципам психологічних досліджень і забезпечили об'єктивність отриманої інформації. Застосування валідизованих методик і стандартизованого підходу до обробки результатів створило можливості для проведення достовірного статистичного аналізу, виявлення відмінностей між групами та встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками, що забезпечило надійну емпіричну основу для подальшої інтерпретації і формулювання обґрунтованих висновків.

Результати емпіричного дослідження засвідчують неоднорідність і варіативність психологічного та суб'єктивного благополуччя студентської молоді. Встановлено, що показники залежності від соціальних мереж, зокрема їх значущість, переживання дискомфорту за неможливості користування та конфліктність, пов'язані зі змінами у таких характеристиках психологічного стану, як тривожність, депресивний настрій, позитивне самопочуття, самоконтроль, життєвий тонус і міжособистісні стосунки. За результатами кореляційного аналізу виявлено, що зростання залежності супроводжується посиленням негативних емоційних станів і зниженням показників психологічного та суб'єктивного благополуччя. Водночас порівняльний аналіз показав наявність статистично значущих відмінностей між групами студентів із різним рівнем залежності, які проявляються у менш сприятливому психоемоційному стані студентів із високим рівнем залученості до соціальних мереж. Отримані результати дозволяють зробити висновок, рівень використання соціальних мереж є важливим фактором, який впливає на психологічне благополуччя студентської молоді та визначає особливості його прояву.

Одержані результати підтверджують висунуті емпіричні гіпотези:

- студенти з високим рівнем використання соціальних мереж мають статистично значуще нижчий рівень психологічного благополуччя порівняно зі студентами з низьким рівнем використання соціальних мереж – підтверджено, оскільки за результатами міжгрупового порівняльного аналізу встановлено статистично значущі відмінності за всіма ключовими показниками благополуччя, причому нижчі значення характерні для групи з високою залежністю;
- існує статистично значущий негативний зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя студентів – підтверджено, що засвідчено наявністю численних обернених кореляцій між показниками залежності та благополуччя (від помірних до високих).
- рівень використання соціальних мереж пов'язаний із окремими компонентами психологічного благополуччя студентів – підтверджено, оскільки встановлено статистично значущі зв'язки як із негативними, так і з позитивними компонентами благополуччя.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо підтримки та підвищення психологічного благополуччя студентів залежно від рівня використання соціальних мереж. Основний акцент зроблено на розвитку усвідомленого використання соціальних мереж (аналіз часу онлайн активності та змісту контенту), формуванні навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю (дихальні техніки, планування діяльності, обмеження імпульсивного використання), відновленні життєвого тонусу (дотримання режиму сну, фізична активність, залучення до приємної діяльності), а також зміцненні міжособистісних стосунків поза онлайн середовищем (безпосереднє спілкування, участь у спільній діяльності). Одночасно важливим є формування критичного ставлення до цифрового контенту, поступове зниження психологічної залежності від соціальних мереж, введення періодів обмеження їх використання, розвиток конструктивної комунікації та підвищення обізнаності щодо впливу соціальних мереж через психологічну просвіту. У цілому запропоновані рекомендації орієнтовані на гармонізацію психоемоційного стану студентів і можуть бути

використані у практиці психологічного супроводу з метою профілактики негативного впливу соціальних мереж та підтримки психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко, В. О. (2024). Психологічне благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки, 3 (59),* 29–33.

2. Березовська, Л. (2020). Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України, 55(2)*, 28–36.

3. Богачков, Ю. М., Буров, О. Ю., Дементієвська, Н. П. та ін. (2020). *Електронні соціальні мережі як інструменти сучасного навчального середовища: термінологічний словник* / за заг. ред. О. П. Пінчук. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

4. Бойко-Бузиль, Ю. Ю. (2025). Стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. *Юридична психологія, 1 (36)* / редкол.: Ю. Ю. Бойко-Бузиль (голов. ред.) та ін. (с. 7–17). Київ: Національна академія внутрішніх справ.

5. Бочелюк, В. Й. (2020). Психологічне благополуччя як основа визначення стратегії життєздійснення особистості. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: збірник наукових праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів* (ред. кол.: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін.) (с. 33–35). Херсон: ФОП Вишемирський В. С.

6. Горбаль, І. С. (2016). Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів [Дис. канд. психол. наук. : спец. 19.00.05]. Київ: ЛНУ імені Івана Франка.

7. Гречановська, О. В., Мегем, О. М., & Потапюк, Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 4*, 60–66.

8. Гречановська, О. В., Мегем, О. М., & Потапюк, Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки*

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 4, (Т. 34(73)), 60–66.

9. Данилова, Т. В., & Гоян, І. М. (2021). Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія, 12(4)*, 118–124.

10. Дегтярьова, Г. С., Козяр, М. М., Матійків, І. М., Руденко, Л. А., & Шиделко, А. В. (2012). Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія / за ред. Л. А. Руденко. Київ: Львівський НПЦ професійно-технічної освіти НАПН України.

11. Деркач, Л. М., & Рибалко, Є. І. (2025). Взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. *Габітус, 74*, 195–200.

12. Джаббарова, Л. В. (2018). Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології, 1*, 10–15.

13. Добреля, О. (2023). Історія розвитку соціальних мереж: основні періоди. *Вісник Книжкової палати, 7*, 29–36.

14. Дяченко, В. А. (2018). Психологічне благополуччя майбутніх психологів. *Восьмі Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали Всеукраїнської наукової конференції* / за ред. О. Ю. Дроздова. Чернігів: Десна Поліграф, 95–99.

15. Жарікова, С. Б. (2020). Психологічне благополуччя та проактивне подолання у студентів-першокурсників. *Теорія і практика сучасної психології, 1* (Т. 1), 31–35.

16. Жданюк, Л. О. (2017). Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, 4–5*, 28–40.

17. Земляна, Ю. А. (2025). Вплив періоду невизначеності на психологічне благополуччя особистості. *Габітус, 72*, 81–85.

18. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-SCALE)». *Організаційна психологія. Економічна психологія, 3–4*(27), 85–94.

19. Каргіна, Н. В., & Рубський, В. М. (2020). Психологічна підтримка психологічного благополуччя особистості. *Теорія і практика сучасної психології, 2,* 28–32.

20. Коброслі, А. Х. (2019). Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики. *Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2*, 194–203.

21. Коструба, Н., & Поліщук, З. (2022). Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи, 40,* 51–61.

22. Крамченкова, В. О., & Чурсіна, О. В. (2020). Психологічне благополуччя студентів в умовах сепарації від батьківської сім'ї. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences, 8(43),* 31–34.

23. Кротенко, В. І., & Міщенко, О. Е. (2022). Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис. Спеціальна психологія, 43*, 105–115.

24. Максимова, Н. Ю., Трофімова, Д. О., & Іванова, Є. О. (2025). Внутрішнє благополуччя людини: інтеграція суб'єктивного та психологічного підходів. *Габітус, 75(1),* 251–255.

25. Маланьїна, Т. (2017). Соціальні почуття в контексті психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки, 2*, 142–146.

26. Мартинюк, І. А. (2019). Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія* / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: НУБіП України, 97–107.

27. Матієнко, Т. В., & Іващенко, М. С. (2025). Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. *Дидактика, 1*, 64–69.

28. Матяш-Заяц, Л. М., & Савченко, І. О. (2023). Ресурси гармонізації психологічного благополуччя особистості у ситуації внутрішньоособистісного конфлікту. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції* / за ред. Г. К. Радчук (с. 508–512). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка.

29. Мгалоблішвілі, А. (2023). Психологія використання соціальних інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК», 2(70)*, 201–208.

30. Мельник, Ю. Б., & Стаднік, А. В. (2023). Індекс загального психологічного благополуччя: методичний посібник (укр. версія). ХОГОКЗ.

31. Нохріна, І. С. (2024). Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука, 1*, 46–53.

32. Омелянська, В. І. (2021). Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 1*, 22–26.

33. Омелянська, В. І. (2022). Психологічне благополуччя особистості студентської молоді в професійній підготовці. *Innovations technologies in science and practice: матеріали VI International Scientific and Practical Conference (February 15–18, 2022).* Haifa, Israel. Retrieved from https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/555958d7-d9e3-4acf-a514-bc0de352eee2

34. Паловскі, Ю. О. (2023). Значущі кореляти позитивного психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології, 4(68),* 96–105.

35. Пенькова, О. І. (2020). Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз проблеми. *Актуальні проблеми психології, 11(21)*, 327–340.

36. Пісоцький, В. П., & Горянська, А. М. (2023). Теоретичні питання вікової психології: навчальний посібник для закладів вищої освіти (2-ге вид., випр. і допов.).

37. Прищак, М. Д. (2025). Психологічне благополуччя особистості. *Матеріали LIV науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету*. Вінниця: НТКП ВНТУ. Інститут Конфуція. Retrieved from https://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/46631

38. Радько, О. В. (2019). Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології, 6 (1)*, 148–152.

39. Ревенко, С. П. (2019). Соціально-психологічні особливості впливу зрілої ідентичності на психологічне благополуччя студентської молоді. *Теоретичні та прикладні проблеми психології, 3(3),* 277–288.

40. Савелюк, Н. (2022). Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи, 39,* 322–340.

41. Савіцина, Є. В., & Бабатіна, С. І. (2020). Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: збірник наукових праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів* / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. (с. 316–319). Херсон: ФОП Вишемирський В. С.

42.Севост'янов, П., Яновська, С., Туренко, Р., & Пивовар, Д. (2024). Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale). *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology, (77),* 21–27. Retrieved from https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/24746

43. Сердюк, Л. З. (2018). Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,* (Т. 6), 51–59.

44. Сердюк, Л. З. (2021). Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія, 2–3* / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки (с. 91–99). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

45. Співак, Л. В., & Багрій, Н. І. (2025). Вплив соціальних мереж та інтернету на психічне здоров'я підлітків: профілактика кризових станів і формування стійкості. *Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини, 1*, 60–67.

46. Стельмах, О. (2022). Особливості впливу соціальних мереж на студентів. *Теорія і практика управління соціальними системами, 2*, 92–100.

47. Тимошенко, Т. С., & Александрова, А. Д. (2025). Амбівалентний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, 5*, (Т. 36), 123.

48. Тяжельников, О., & Татарников, А. (2024). Психологічні аспекти використання соціальних мереж студентами: переваги та небезпеки. *Матеріали конференцій МНЛ (17 травня 2024 р., м. Київ),* 355–356.

49. Харченко, А. С. (2021). Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений, 4(92),* 175–178.

50. Холмакова, Ю., Рибінська, Ю., & Амірханова, М. (2021). Вплив соцмереж на емоційний стан студентів. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору, 88(I),* 204–212.

51. Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., & Павленко, О. В. (2025). Методика дослідження життєвого благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія, 1 (34)* / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки (с. 170–180). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

52. Шевчук, В. В. (2024). Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2* / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), О. Т. Смук, В. М. Корольчук та ін. (с. 71–76). Ужгород: Видавничий дім «Гельветика».

53. Шевчук, І. В. (2010). Студентська академічна група як об’єкт виховання на початковому етапі навчання у вищих економічних навчальних закладах [Автореферат дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.07]. Київ.

54. Яковенко, О. В. (2021). Психологічне благополуччя як особистісний феномен. *Особистість у просторі проблем XXI століття: програма і матеріали науково-практичної конференції* (с. 97–100). Київ: Національний університет «Києво-Могилянська академія».

55. Khomenko, Y. H., Shevchuk, V. V., & Sedykh, K. V. (2024). Study of the psychological well-being of academic staff under martial law. In The importance of pedagogy and psychology in the modern world: Scientific monograph (pp. 254–275). Riga, Latvia: Baltija Publishing.

56. Marotta, M., Gorini, F., Parlanti, A., & Berti, S. (2022). Effect of mindfulness-based stress reduction on the well-being, burnout and stress of Italian healthcare professionals during the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Medicine, 11(11).* Retrieved from https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9180958

Додаток А

«Індекс загального психологічного благополуччя» (Psychological General Well-Being Index, PGWBI) – H. J. Dupuy, адаптація Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік

ІНСТРУКЦІЯ. Оберіть один варіант відповіді на кожне твердження та запитання, який найточніше відображає Ваш стан протягом останнього тижня. Оцінювання проводиться за шкалою від 0 до 5, де 0 – найгірший стан, 5 – найкращий. Позначте один варіант для кожного пункту.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Запитання/ Твердження	0	1	2	3	4	5
1	Як Ви почували себе загалом протягом останнього тижня?						
2	Як часто Вас турбували якась хвороба, фізичне нездужання, слабкі чи сильні болі протягом останнього тижня?						
3	Чи відчували себе пригнічено протягом останнього тижня?						
4	Чи повністю Ви контролювали свою поведінку, думки, емоції чи почуття протягом останнього тижня?						
5	Чи турбували Вас нервозність чи Ваші «нерви» протягом останнього тижня?						
6	Наскільки енергійним(-ою), бадьорим(-ою) або повним(-ою) життєвих сил Ви відчували себе протягом останнього тижня?						
7	Ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував(-ла) себе спустошеним(-ою) і виснаженим(-ою).						
8	Чи були Ви загалом напружені чи відчували якусь напруженість протягом останнього тижня?						
9	Наскільки задоволені, задоволені своїм особистим життям та щасливі Ви були протягом останнього тижня?						
10	Чи відчували себе досить здоровим(-ою), щоб робити те, що ви любите або повинні були робити протягом останнього тижня?						
11	Чи замислювалися ви над тим, чи існує щось варте, через почуття смутку, збентеженість, безнадійність чи велику кількість проблем протягом останнього тижня?						
12	Протягом останнього тижня я прокидався(-ась), відчуваючи себе свіжим(-ою) і відпочившим(-ою).						
13	Чи були Ви занепокоєні, чи відчували якісь побоювання чи страх щодо стану Вашого здоров’я протягом останнього тижня?						
14	Чи були у Вас підстави задуматися, чи не втрачаєте ви розум, чи не втрачаєте контроль над своїми діями, промовою, думками, почуттями чи пам’яттю протягом останнього тижня?						
15	Протягом останнього тижня моє повсякденне життя було сповнене цікавих для мене справ.						
16	Чи відчували Ви себе активним(-ою) і енергійним(-ою) або млявим(-ою) і повільним(-ою) протягом останнього тижня?						
17	Чи були Ви стривожені, стурбовані або засмучені протягом останнього тижня?						
18	Я був(-ла) емоційно стійкий(-ою) і впевнений(-ою) у собі протягом останнього тижня.						

19	Чи відчували Ви себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою), або напруженим(-ою), скутим(-ою), збудженим(-ою) протягом останнього тижня?						
20	Я відчував(-ла) себе життєрадісним(-ою) і веселим(-ою) протягом останнього тижня.						
21	Я відчував(-ла) себе втомленим(-ою), виснаженим(-ою) протягом останнього тижня.						
22	Чи відчували Ви якусь напругу, тиск чи відчували стрес протягом останнього тижня?						

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ:

- підсумовується кількість балів по кожній шкалі;
- обчислюється загальна сума балів (0–110).

КЛЮЧ ДО ШКАЛ

Шкала	Пункти
Тривожність	5, 8, 17, 19, 22
Депресивний настрій	3, 7, 11
Позитивне самопочуття	1, 9, 15, 20
Самоконтроль	4, 14, 18
Загальне здоров’я	2, 10, 13
Життєвий тонус	6, 12, 16, 21

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РІВНІВ

Шкала	Діапазон	Низький	Середній	Високий
Тривожність	0–25	0–12	13–15	16–25
Депресивний настрій	0–15	0–7	8–9	10–15
Позитивне самопочуття	0–20	0–10	11–12	13–20
Самоконтроль	0–15	0–7	8–9	10–15
Загальне здоров’я	0–15	0–7	8–9	10–15
Життєвий тонус	0–20	0–10	11–12	13–20

ЗАГАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Діапазон	Низький	Середній	Високий
0–110	0–54	55–65	66–110

Додаток Б

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) – P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер

ІНСТРУКЦІЯ. Будь ласка, оцініть свій стан, обравши один із варіантів відповіді навпроти кожного твердження. Поставте позначку у відповідній графі, керуючись шкалою:

- 1 – Зовсім ні;
- 2 – Трохи;
- 3 – Середньо;
- 4 – Дуже сильно;
- 5 – Надзвичайно сильно.

Немає правильних чи неправильних відповідей. Важливо, щоб ваші відповіді були щирими.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Запитання	1	2	3	4	5
1	Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2	Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3	Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4	Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5	Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6	Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7	Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8	Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9	Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10	Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11	Чи відчуваєте Ви себе в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12	Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13	Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14	Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15	Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16	Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17	Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18	Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19	Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20	Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21	Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22	Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23	Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					

24	Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ. Підраховується суму балів за всіма пунктами опитувальника (мінімум – 24 бали, максимум – 120).

Пункт 4 оцінюється реверсно (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1).

Усі інші пункти оцінюються прямо. Загальний показник суб'єктивного благополуччя – сума балів за всіма пунктами. Вищі значення вказують на вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

КЛЮЧ ДО ШКАЛ

Шкала	Пункти
Психологічне благополуччя	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
Фізичне здоров'я та благополуччя	1, 2, 3, 21, 22, 23, 24
Стосунки	16, 17, 18, 19, 20

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РІВНІВ

Шкала	Діапазон	Низький	Середній	Високий
Психологічне благополуччя	12–60	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–35	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–25	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–120	24–76	77–91	92–120

Додаток В

«Шкала залежності від соціальних мереж» (Social Networking Addiction Scale, SNAS) – M. G. Shahnawaz, U. Rehman, адаптація П. О. Севост'янов, С. Г. Яновська, Р. Л. Туренко, Д. Є. Пивовар

ІНСТРУКЦІЯ. Будь ласка, оцініть те, наскільки Ви згодні з кожним із тверджень, користуючись шкалою від 1 до 7, де 1 – «абсолютно не згоден (-на)»; 7 – «повністю згоден (-на)». Поставте позначку у відповідній графі.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1	В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі.							
2	Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці.							
3	Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень в процесі навчання або роботи.							
4	Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність.							
5	Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж.							
6	Я стаю дратівливим щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі.							
7	Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами.							
8	Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі.							
9	Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах.							
10	Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами.							
11	Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах.							

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ:

- підсумовується кількість балів по кожній шкалі (фактору);
- обчислюється загальна сума балів за всіма 11 пунктами (загальний показник залежності).

КЛЮЧ ДО ШКАЛ

Шкала	Пункти
Значущість соціальних мереж	1, 2, 3, 4
Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами	5, 6, 7, 8
Конфлікт через соціальні мережі	9, 10, 11
Загальний показник залежності від соціальних мереж	1–11

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РІВНІВ

Шкала	Діапазон	Низький	Середній	Високий
Значущість соціальних мереж	4–28	4–14	15–19	20–28
Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами	4–28	4–8	9–13	14–28
Конфлікт через соціальні мережі	3–21	3–4	5–8	9–21
Загальний показник залежності від соціальних мереж	11–77	11–28	29–39	40–77

Додаток Д

Зведені емпіричні дані за усіма шкалами діагностичних методик

Респондент	Тривожність	Депресивний настрій	Позитивне самопочуття	Самоконтроль	Загальне здоров'я	Життєвий тонус	Психол. благополуччя	Фізичне благополуччя	Стосунки	Заг. суб'єктивне благополуччя	Значущість соцмереж	Самопочуття без соцмереж	Конфлікт через соцмережі	Заг. залежність від соцмереж
1	11	8	14	13	11	14	46	26	19	91	15	11	6	32
2	13	10	9	6	6	10	35	18	14	67	22	16	12	50
3	10	6	10	7	7	13	37	20	15	72	20	14	10	44
4	13	8	8	6	7	8	38	27	16	81	16	10	7	33
5	10	9	13	10	7	11	42	24	18	84	14	9	6	29
6	9	6	16	14	13	11	47	21	24	92	10	6	4	20
7	7	5	12	7	13	8	48	28	21	97	8	5	3	16
8	18	9	9	9	8	9	40	23	17	80	18	12	8	38
9	16	8	12	11	8	15	43	25	19	87	15	10	6	31
10	14	8	8	6	8	9	41	19	18	78	17	11	7	35
11	8	6	12	10	12	6	36	24	15	75	19	13	9	41
12	14	10	16	12	12	14	48	28	21	97	9	5	4	18
13	6	4	18	14	13	17	52	22	23	98	7	4	3	14
14	5	5	8	12	7	13	54	33	20	107	6	5	3	14
15	14	9	8	9	6	8	37	20	16	73	21	15	11	47
16	12	8	13	10	6	9	32	16	12	60	25	19	14	58
17	23	13	7	6	5	6	40	31	16	86	15	9	6	30
18	21	13	10	7	7	12	36	19	14	69	22	16	12	50
19	12	7	8	10	10	8	38	21	16	75	19	13	9	41
20	14	6	11	8	8	10	39	22	17	78	18	12	8	38
21	13	11	12	12	11	13	45	26	20	91	14	9	5	28
22	22	9	9	9	4	7	34	17	13	64	24	18	13	55
23	10	6	18	12	13	16	49	29	22	100	9	6	4	19
24	8	5	7	10	8	12	50	30	23	103	8	5	3	16
25	16	10	13	10	9	11	44	25	19	88	16	10	7	33

26	15	7	14	11	10	15	46	27	20	93	11	7	4	22
27	21	12	6	8	7	7	33	17	13	63	25	19	15	59
28	6	8	8	13	11	6	37	20	15	72	21	15	11	47
29	7	6	13	12	13	13	43	24	23	90	12	8	5	25
30	11	4	15	8	8	9	41	23	17	81	16	11	7	34
31	12	8	11	14	9	16	46	27	20	93	10	7	4	21
32	18	5	16	11	10	11	51	31	18	100	9	6	3	18
33	19	9	9	5	7	8	38	21	16	75	19	13	9	41
34	23	13	10	9	8	9	30	15	11	56	26	21	16	63
35	10	7	15	12	12	13	40	23	17	80	17	12	7	36
36	14	8	12	9	5	10	45	26	25	95	11	7	5	23
37	6	11	18	14	14	17	45	26	19	90	14	10	6	30
38	9	10	12	8	9	6	37	20	15	72	20	15	11	46
39	21	6	11	12	10	9	55	33	19	107	7	4	3	14
40	7	10	12	6	5	12	36	19	15	70	22	16	12	50

Додаток К

Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками діагностичних методик – коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (SPSS Statistics)

Correlations

	Тривожність	Депресивний_настрій	Позитивне_самопочуття	Самоконтроль	Загальне_здоров'я	Життєвий_тонус	Психол_благополуччя	Фізичне_благополуччя	Стосунки	Заг_суб'єктив_благополуч	Значущість_соцмереж	Самопочуття_без_соцмереж	Конфлікт_через_соцмережі	Заг_залеж_від_соцмереж
Тривожність	1	,369*	-,331*	-,353*	-,402*	-,324*	-,104	-,078	-,274	-,153	,117	,073	,135	,132
Депресивний_настрій	,369*	1	-,287	-,312	-,443**	-,221	-,495**	-,416**	-,502**	-,531**	,447**	,458**	,482**	,566**
Позитивне_самопочуття	-,331*	-,287	1	,520**	,515**	,478**	,514**	,179	,333*	,408**	-,330*	-,296	-,164	-,339*
Самоконтроль	-,353*	-,312	,520**	1	,459**	,559**	,576**	,361*	,326*	,503**	-,497**	-,281	-,379*	-,486**
Загальне_здоров'я	-,402*	-,443**	,515**	,459**	1	,362*	,394*	,151	,265	,320*	-,296	-,178	-,277	-,310
Життєвий_тонус	-,324*	-,221	,478**	,559**	,362*	1	,535**	,296	,545**	,517**	-,249	-,298	-,217	-,316*
Психол_благополуччя	-,104	-,495**	,514**	,576**	,394*	,535**	1	,733**	,680**	,944**	-,653**	-,638**	-,711**	-,817**
Фізичне_благополуччя	-,078	-,416**	,179	,361*	,151	,296	,733**	1	,541**	,874**	-,596**	-,579**	-,646**	-,743**
Стосунки	-,274	-,502**	,333*	,326*	,265	,545**	,680**	,541**	1	,801**	-,548**	-,598**	-,580**	-,706**
Заг_суб'єктив_благополуч	-,153	-,531**	,408**	,503**	,320*	,517**	,944**	,874**	,801**	1	-,687**	-,687**	-,742**	-,864**
Значущість_соцмереж	,117	,447**	-,330*	-,497**	-,296	-,249	-,653**	-,596**	-,548**	-,687**	1	,327*	,515**	,800**
Самопочуття_без_соцмереж	,073	,458**	-,296	-,281	-,178	-,298	-,638**	-,579**	-,598**	-,687**	,327*	1	,679**	,790**
Конфлікт_через_соцмережі	,135	,482**	-,164	-,379*	-,277	-,217	-,711**	-,646**	-,580**	-,742**	,515**	,679**	1	,858**
Заг_залеж_від_соцмереж	,132	,566**	-,339*	-,486**	-,310	-,316*	-,817**	-,743**	-,706**	-,864**	,800**	,790**	,858**	1

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Додаток Л

Результати застосування U-критерію Манна-Уітні при порівнянні показників досліджуваних психологічних змінних у групах студентів з високими та низькими рівнями залежності від соціальних мереж (SPSS Statistics)

Ranks

	GROUP_DEP	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Тривожність	1,00	14	12,75	178,50
	2,00	14	16,25	227,50
	Total	28		
Депресивний_настрій	1,00	14	10,00	140,00
	2,00	14	19,00	266,00
	Total	28		
Позитивне_самопочуття	1,00	14	18,61	260,50
	2,00	14	10,39	145,50
	Total	28		
Самоконтроль	1,00	14	19,64	275,00
	2,00	14	9,36	131,00
	Total	28		
Загальне_здоров'я	1,00	14	18,86	264,00
	2,00	14	10,14	142,00
	Total	28		
Життєвий_тонус	1,00	14	19,68	275,50
	2,00	14	9,32	130,50
	Total	28		
Психол_благополуччя	1,00	14	21,50	301,00
	2,00	14	7,50	105,00
	Total	28		
Фізичне_благополуччя	1,00	14	21,25	297,50
	2,00	14	7,75	108,50
	Total	28		
Стосунки	1,00	14	21,50	301,00
	2,00	14	7,50	105,00
	Total	28		
Заг_суб'єктив_благополуч	1,00	14	21,50	301,00
	2,00	14	7,50	105,00

	Total	28		
Значущість_соцмереж	1,00	14	7,50	105,00
	2,00	14	21,50	301,00
	Total	28		
Самопочуття_без_соцмереж	1,00	14	7,50	105,00
	2,00	14	21,50	301,00
	Total	28		
Конфлікт_через_соцмережі	1,00	14	7,50	105,00
	2,00	14	21,50	301,00
	Total	28		

Test Statistics[a]

	Тривожність	Депресивний_настрій	Позитивне_самопочуття	Самоконтроль	Загальне_здоров'я	Життєвий_тонус	Психол_благополуччя	Фізичне_благополуччя	Стосунки	Заг_суб'єктив_благополуч	Значущість_соцмереж	Самопочуття_без_соцмереж	Конфлікт_через_соцмережі
Mann-Whitney U	73,500	35,000	40,500	26,000	37,000	25,500	,000	3,500	,000	,000	,000	,000	,000
Wilcoxon W	178,500	140,000	145,500	131,000	142,000	130,500	105,000	108,500	105,000	105,000	105,000	105,000	105,000
Z	-1,129	-2,923	-2,664	-3,339	-2,826	-3,348	-4,514	-4,355	-4,528	-4,510	-4,515	-4,523	-4,547
Asymp. Sig. (2-tailed)	,259	,003	,008	,001	,005	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,265[b]	,003[b]	,007[b]	,001[b]	,004[b]	,000[b]	,000[b]	,000[b]	,000[b]	,000[b]	,000[b]	,000[b]	,000[b]

a. Grouping Variable: GROUP_DEP
b. Not corrected for ties.