

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

На правах рукопису,
остаточна версія

/Підпис студента/

Канєєва Севіль Наїлівна

**Психологічне благополуччя у контексті
проблемного використання мобільних приладів в
умовах карантину**

Спеціальність 053 - Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології

Науковий керівник

Олександра Ніздрень-Федорович

К. ПСИХОЛ. Н.

/Підпис наукового керівника/

Львів – 2020

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»

**Факультет наук про здоров'я
Кафедра клінічної психології**

Пояснювальна записка

до магістерської роботи

магістр

(освітній ступінь)

на тему:

**«Психологічне благополуччя у контексті проблемного використання
мобільних приладів в умовах карантину»**

Виконала: Канєєва С.Н.

студентка 6 курсу групи ЗПК 18/М

спеціальності 053 «Психологія»

Керівник: Ніздрань-Федорович О.А.

к. психол. н.

Рецензент: Бригадир М. Б.

к. психол. н, доцент кафедри
психології та соціальної роботи
Тернопільського національного
економічного університету

Львів – 2020

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

Освітній ступінь

магістр

Спеціальність **053 Психологія**

Освітня програма **Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії**

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача

кафедри

Аврамчук О.С.

“ — — — — ”

_____ 20

року

З А В Д А Н Н Я

НА МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Канєєва Севіль Наїлівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема **«Психологічне благополуччя у контексті проблемного використання мобільних приладів в умовах карантину»**

керівник роботи.

Олександра Ніздрань-Федорович.

Кандидат психол. наук

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи

Магістерська робота складається зі вступу, теоретичного й емпіричного розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел охарактеризувати психологічне благополуччя особистості, його концепції, компоненти та ресурси.
2. Теоретично проаналізувати дослідження впливу проблемного використання мобільних пристроїв на особистість та міжособистісні стосунки у дорослому віці.
3. Емпірично виявити загальні особливості психологічного благополуччя та особливості використання мобільних приладів особами дорослого віку в умовах карантину.
4. Дослідити взаємозв'язки між психологічним благополуччям та між ознаками проблемного використання мобільних пристроїв в осіб, які перебувають в умовах карантину.
5. Порівняти особливості психологічного благополуччя осіб, які перебувають в умовах карантину і мають різну схильність до проблемного використання мобільних пристроїв.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Використано 13 рисунків і 6 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

--	--	--	--

7. Д а т а в и д а ч і з а в д а н н я

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка

Студентка _____ Канєєва С.Н.

Керівник роботи _____ Ніздрань-Федорович О.А.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
...	7
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ПРИЛАДІВ В УМОВАХ КАРАНТИНУ	12
1.1. Психологічне благополуччя особистості як предмет наукового дослідження.....	12
...	12
1.1.1. Феномен психологічного благополуччя та підходи до його вивчення у психологічній науці.....	12
.....	12
1.1.2. Ресурси психологічного благополуччя осіб дорослого віку.....	18
1.2. Психологічні дослідження впливу проблемного використання мобільних приладів на людину.....	21
1.2.1. Вплив проблемного використання мобільних пристроїв на особистість у дорослому віці.....	23
1.2.2. Проблемне використання мобільних пристроїв як чинник, що визначає особливості міжособистісних стосунків дорослих осіб.....	27

1.3. Теоретична модель психологічного благополуччя осіб, які перебувають в умовах карантину, у контексті проблемного використання ними мобільних приладів.....	32
.....	
Висновки до розділу I..	35
.....	
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ПРИЛАДІВ В УМОВАХ КАРАНТИНУ.....	38
...	
2.1. Опис групи і методик емпіричного дослідження.....	38
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	43
2.2.1. Особливості психологічного благополуччя та використання мобільних пристроїв в умовах карантину.....	43
2.2.2. Взаємозв'язки між психологічним благополуччям і між ознаками проблемного використання мобільних пристроїв в умовах карантину...	53
2.2.3. Особливості психологічного благополуччя осіб, які перебувають в умовах карантину і мають різну схильність до проблемного використання мобільних пристроїв.....	65
.....	
Висновки до розділу II..	76
.....	

ВИСНОВКИ	
.....	78
СПИСОК	ВИКОРИСТАНИХ
ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	
.....	89

ВСТУП

Актуальність проведеного дослідження зумовлена соціальною ситуацією, яка на сьогодні має місце в цілому світі загалом та в межах нашої держави зокрема. У зв'язку з тим, що на початку березня 2020 року ВООЗ оголосила пандемію через спалах SARS-CoV-2, що є причиною інфекційного захворювання COVID-19, на території практично всіх країн світу, зокрема, і в Україні, було введено карантинні заходи. Більша частина населення нашої країни опинилась в умовах соціальної ізоляції. Життя в умовах карантину внесло свої корективи в плани більшості українців. Люди не мають змоги подорожувати, їм довелося відмовитися від раніше запланованих видів активності, навчання школярів та студентів переведено у дистанційний режим, значна частина населення не ходить на роботу, виконуючи її теж дистанційно з дому. Жорсткі обмеження, дію яких відчувають на собі люди, постійна фонова емоційна напруга, фактично безперервний потік негативної інформації (доволі часто – недостовірної) – все це та багато інших факторів, які пов'язані з життям в умовах карантину, безумовно, чинить негативний вплив на психічний та психологічний стан людей, може бути причиною зниження їхньої задоволеності своїм життям, переживання емоційного дискомфорту тощо.

Одним із суб'єктивних показників високої якості життя людини, її задоволеності собою та своїм життям, переважаючими позитивними емоційними переживаннями є психологічне благополуччя. В межах психологічної науки психологічне благополуччя особистості досліджується з позицій двох основних підходів: гедоністичного (Н. Бредберн, Е. Дінер) та евдемоністичного (К. Юнг, А. Маслоу, К. Роджерс, К. Ріфф, Р. Раян і Е. Десі та інші). На сьогодні зарубіжні та вітчизняні науковці активно вивчають чинники та ресурси психологічного благополуччя людини, особливу увагу приділяючи його особистісним

корелятам. Втім, варто зауважити, що життя в умовах карантину не лише впливає на психічний стан і психологічне благополуччя людей, але й може змінювати інтенсивність використання ними різних технічних засобів і мобільних приладів. Оскільки в умовах карантину в людей обмежені можливості для безпосередньої взаємодії і «живого» спілкування зі своїми знайомими та друзями, використання різноманітних мобільних пристроїв для віддаленого спілкування дозволяє зберегти можливість комунікувати з іншими людьми, не виходячи з дому, підтримувати стосунки з ними на відстані. Але чи повністю безпечним і корисним для людини є посилене використання мобільних пристроїв в умовах життя на карантині? Яким є вплив такого використання на саму людину, на її психологічне благополуччя та на її міжособистісні взаємини?

Дослідженням впливу використання мобільних пристроїв на людину у звичних умовах життя, а також феномену техноференції (переривання у взаємодії через відволікання на мобільні пристрої), який найчастіше виникає в результаті проблемного використання мобільних пристроїв (тобто такого, через яке людина переживає дистрес і яке призводить до виникнення різних порушень у всіх значущих сферах її функціонування), на сьогодні займаються в основному зарубіжні науковці, тоді як у вітчизняній психології дана тема не є вивченою. Зафіксовано зв'язки проблемного використання мобільних приладів із окремими особистісними властивостями та психологічними особливостями людини (тривожністю, нейротизмом, імпульсивністю, емоційністю, стресовими і депресивними переживаннями, емоційною нестабільністю, низьким рівнем сумлінності та здатності до самодисципліни тощо). Порушення взаємодії у партнерських (романтичних) стосунках через надмірне використання технічних засобів (в першу чергу – мобільних телефонів) знижує рівень благополуччя цих стосунків, а також рівень суб'єктивного благополуччя кожного із партнерів, спричиняє виникнення конфліктів між ними, знижує

їхню задоволеність стосунками, призводить до зменшення рівня задоволеності життям в цілому. Техноференція у батьківсько-дитячій взаємодії, яка виникає в результаті проблемного використання мобільних приладів зі сторони дорослого, може призводити до виникнення різноманітних поведінкових порушень у дітей в різному віці – як в молодшому, так і в підлітковому. Проблемне використання мобільних пристроїв одним чи обома партнерами у дружніх взаєминах стає причиною зниження їхньої якості, призводить до того, що партнери не відчувають достатньо емпатії, емоційної близькості та доступності у цих взаєминах.

Тобто проблемне використання мобільних пристроїв чинить негативний вплив на людину, її стосунки з близькими, а отже, може знижувати і її психологічне благополуччя, а тому потребує додаткових досліджень, особливо в актуальній ситуації життя в умовах дії карантинних обмежень.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особи.

Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя дорослих осіб, які перебувають в умовах карантину, у зв'язку з проблемним використанням ними мобільних пристроїв.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя осіб, які перебувають в умовах карантину, у контексті проблемного використання ними мобільних приладів.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що в осіб, які перебувають в умовах карантину, психологічне благополуччя має зв'язок із проблемним використанням ними мобільних приладів.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел охарактеризувати психологічне благополуччя особистості, його концепції, компоненти та ресурси.

2. Теоретично проаналізувати дослідження впливу проблемного використання мобільних пристроїв на особистість та міжособистісні стосунки у дорослому віці.
3. Емпірично виявити загальні особливості психологічного благополуччя та особливості використання мобільних приладів особами дорослого віку в умовах карантину.
4. Дослідити взаємозв'язки між психологічним благополуччям та між ознаками проблемного використання мобільних пристроїв в осіб, які перебувають в умовах карантину.
5. Порівняти особливості психологічного благополуччя осіб, які перебувають в умовах карантину і мають різну схильність до проблемного використання мобільних пристроїв.

Методи дослідження:

- 1) теоретичні (аналіз наукових джерел, узагальнення, синтез, моделювання);
- 2) емпіричні (розроблена анкета для визначення особливостей використання мобільних приладів (мобільного телефону) та окремих показників схильності до їх проблемного використання; психодіагностичні методики, серед яких: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних стосунків» С. Духновського, тест профілю стосунків Р. Борнштейна, методика вивчення довіри/недовіри особистості світу, іншим людям, собі А. Купрейченко);
- 3) методи математико-статистичного опрацювання емпіричних даних (кластерний, порівняльний, кореляційний і факторний статистичні аналізи, виконані у комп'ютерній програмі Statistica 8.0).

Група досліджуваних: 70 осіб, середній вік яких складає 23,5 роки.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що в межах магістерського дослідження було вперше емпірично вивчено зв'язок між

психологічним благополуччям осіб дорослого віку, які перебувають в умовах карантину, та між особливостями використання ними мобільних приладів, зокрема, ознаками проблемності такого використання.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, теоретичного й емпіричного розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел налічує 55 пунктів. У тексті роботи використано 13 рисунків і 6 таблиць. Основна частина магістерської роботи представлена на 81 сторінці.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОНТЕКСТІ
ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ПРИЛАДІВ В
УМОВАХ КАРАНТИНУ

1.1. Психологічне благополуччя особистості як предмет наукового дослідження

1.1.1. Феномен психологічного благополуччя та підходи до його вивчення у психологічній науці

Дослідники в межах різних галузей науки віддавна проявляли інтерес до вивчення поняття психологічного благополуччя. В межах психології теоретична основа для вивчення даного конструкту як окремого феномену була закладена у роботах американського психолога Н. Бредберна, в яких він наголошував на тому, що для опису психологічного благополуччя конкретної людини і для визначення його рівня необхідно найперше опиратись на те, яким є співвідношення її суб'єктивних переживань задоволеності чи незадоволеності своїм життям [3]. Автор вважав: те, що відбувається з людиною у повсякденному житті відображається в її свідомості й акумулюється у вигляді відповідного афекту – позитивного чи негативного. Позитивний афект – це сукупність тих подій в житті людини, які приносять їй радість і роблять її щасливою. Негативний афект, натомість, формується як сукупність того, що непокоїть людину, через що вона хвилюється, що викликає в неї негативні емоційні переживання. Відповідно, психологічне благополуччя можна розглядати як баланс, що досягається в результаті постійно взаємодії позитивного й негативного афектів і який відображає, наскільки в цілому людина є задоволеною (чи незадоволеною) своїм життям.

Від робіт Н. Бредберна беруть свій початок дослідження психологічного благополуччя в одному із основних напрямків його вивчення – у *гедоністичному напрямку*. Базуючись на тому, що психологічне благополуччя є балансом між позитивним і негативним афектом та відображає, наскільки людина задоволена/незадоволена своїм життям, прихильники даного підходу розширили поняття «задоволення» і почали розглядати його не лише як тілесне (фізичне) задоволення, але й як задоволення, яке людина отримує від досягнення особистісно значущих цілей. Окрім концепції Н. Бредберна до гедоністичного підходу належать також концепції Е. Дінера, М. Аргайла.

Е. Дінер у своїй концепції оперує поняттям суб'єктивного благополуччя – когнітивного та емоційного аспекту сприймання людиною самої себе та свого життя в цілому [28, С. 278]. Когнітивний аспект – це інтелектуальна оцінка, яку людина дає своїй задоволеності окремим сферам життя, а емоційний аспект відображає наявність у людини переважаючого хорошого чи поганого настрою. Таким чином, автор відносить до структури суб'єктивного благополуччя три компоненти: задоволення, приємні та негативні емоції. При цьому, про високий рівень суб'єктивного благополуччя говорить те, що в більшості життєвих ситуацій людина переживає позитивні емоції (має хороший настрій), тоді як негативні емоційні переживання в неї виникають лише час від часу в окремих ситуаціях (тут мова йде про поганий настрій). Поняття суб'єктивного благополуччя прирівнюється автором до психологічного благополуччя та переживання щастя, оскільки його рівень показує, наскільки одна людина є щасливішою, у порівнянні з іншою людиною, а не лише свідчить про наявність чи відсутність в неї негативних емоційних переживань, наприклад, депресії чи тривоги.

У концепції М. Аргайла фігурує поняття щастя, яке автор визначає як стан переживання людиною задоволеності своїм життям в цілому, загальну

рефлексивну оцінку, яку людина дає власному минулому і теперішньому життю, частоту й інтенсивність виникнення в людини позитивних емоційних переживань [1, С. 95].

В процесі подальших досліджень психологічного благополуччя сформувався новий підхід до його вивчення – *евдемоністичний*. В межах даного підходу засадничими щодо психологічного благополуччя розглядаються позитивне функціонування особистості, можливість самореалізації (в тих чи інших умовах життя, за тих чи інших актуальних обставин), творче пристосування людини та знаходження балансу між вимогами соціуму та розвитком своєї власної індивідуальності [14, С. 35].

Засновницею даного підходу вважається ще одна американська дослідниця – К. Ріфф [49; 50]. Вона запропонувала свою авторську концепцію психологічного благополуччя, в якій визначила дане поняття як стійку психічну властивість людини, що полягає у домінуванні в неї позитивних емоційних переживань, наявності близьких міжособистісних взаємин, суб'єктної включеності в процес життєдіяльності, свідомого проживання людиною власного життя та у наявності в неї стійкої позитивної самомотивації. Одним із важливих внесків дослідниці у розвиток поняття психологічного благополуччя є запропонована нею шести компонентна модель структури психологічного благополуччя. Серед таких компонентів авторкою було виділено:

- позитивні взаємини з іншими людьми;
- автономію;
- самоприйняття;
- управління оточенням;
- цілі у житті;
- особистісний ріст.

Компонент «позитивні взаємини з іншими людьми» описує наявність в людини близьких міжособистісних стосунків, у яких вона може

задовольнити свої потреби в прийнятті, прихильності, емоційній близькості, а також здатність людини налагоджувати такі стосунки, виявляючи в них щирість, відкритість, довіру, емпатію. Компонент «автономія» описує самостійність та незалежність людини в її діях, думках, переконаннях, її здатність опиратись спробам соціуму змусити її думати чи діяти певним чином. Компонент «самоприйняття» описує, наскільки людина здатна приймати себе в усіх виявах своєї особистості, в усіх своїх поведінкових проявах – як позитивних, так і негативних. Компонент «управління оточенням» описує самоефективність людини, її переживання своєї здатності регулювати власну діяльність, організовувати своє оточення таким чином, щоб мати змогу реалізувати поставлені перед собою цілі та самостійно задовольнити свої особисті потреби.

Компонент «цілі у житті» характеризує, наскільки осмисленим і спрямованим є теперішнє життя людини, скільки особистісно значущих цілей вона ставить перед собою на майбутнє. А компонент «особистісний ріст» відображає, наскільки людина переживає безперервність свого особистісного росту та розвитку, свою самореалізацію, наскільки вона відкрита новому досвіду, готова вчитись і пізнавати щось нове, змінювати свою поведінку та себе саму відповідно до нового здобутого досвіду.

До евдемоністичного підходу відносять також і концепції психологічного благополуччя, які були розроблені ще до концепції К. Ріфф і які лягли в її основу: концепції К. Юнга, Г. Олпорта, А. Маслоу, К. Роджерса та інших. Так, наприклад, К. Юнг вважав, що основними умовами психологічного благополуччя особистості є можливість для особистісного росту та досягнення особистісної й психологічної зрілості, що реалізується в процесі індивідуації. Під індивідуацією автор розглядає рух людини у напрямку до особистісної зрілості, за якого вона наближається до себе самої, до своєї сутності [20]. Г. Олпорт теж вважає, що передумовою психологічного благополуччя людини є її психологічна та

особистісна зрілість, серед ознак якої він називає широту меж власного Я, здатність до налагодження і підтримання близьких взаємин, заснованих на ширості, довірі та емоційній прихильності, здатність до прийняття себе, реалістичність у сприйманні власного досвіду та у своїх домаганнях, схильність до самопізнання, наявність розвиненого почуття гумору, цільність життєвої філософії [13].

У концепції А. Маслоу передумовою та основною «метою» психологічного благополуччя особистості вважається її прагнення до самореалізації та наявність можливості задовольнити цю потребу. При цьому, особа, яка самореалізується, спокійна та впевнена у собі, її характеризує адекватно висока самооцінка. Вона прагне реалізувати основні гуманістичні цінності. Для неї властива здатність приймати інших, автономія, чутливість до прекрасного, розвинене почуття гумору, альтруїстична спрямованість, бажання виконувати корисну для людства діяльність і прагнення покращити його. Все це, вважав автор, сприяє психологічному благополуччю людини [9].

Позитивне, повноцінне функціонування особистості як передумова та «кінцевий пункт», напрямок руху людини згідно з її природою до психологічного благополуччя розглядається і в роботах К. Роджерса [15]. Особистість, яка повноцінно функціонує (фактично, можна говорити, що це психологічно благополучна людина), вважає автор, є конгруентною до своєї природи, тобто у своїх діях вона відкрито і широко висловлює власні емоційні переживання. Така людина відкрита до об'єктивного сприймання різних подій у своєму житті. Вона живе «тут і тепер», тобто екзистенційно повно сприймає кожну із митей свого життя, для неї властива організмична довіра, тобто вона перебуває в контакті з власними внутрішніми почуттями та цінностями, які відображають її актуальні потреби та емоційні переживання, різні аспекти актуальної соціальної ситуації. Така людина має свободу вибору та виявляє креативність, здатність до творчого

пристосування. Саме така людина є психологічно благополучною, вона проживає «гарне життя», задоволена своїм життям, відчуває себе щасливою, актуалізує власну індивідуальність.

Однією із найбільш сучасних концепцій психологічного благополуччя, яку було розроблено в межах евдемоністичного підходу, є концепція Р. Раяна та Е. Десі [27]. Автори вважають, що психологічне благополуччя забезпечує задоволеність трьох базових психологічних потреб людини: потреби в автономії, у компетентності та у зв'язках (контактах) з іншими людьми. У потребі в автономії (або в самодетермінації) описується бажання людини, щоб її поведінка відповідала її власним внутрішнім цінностям і бажанням, щоб вона почувала себе єдиним ініціатором своїх дій, самостійно регулювала та контролювала власну поведінку. Потреба в компетентності описує прагнення людини почувати себе здатною самостійно управляти власним оточенням, регулювати свою діяльність для її максимальної ефективності з метою досягнення бажаних результатів (як зовнішніх, так і внутрішніх). А потреба у налагодженні зв'язків (контактів) з іншими людьми описує прагнення людини встановлювати надійні міжособистісні стосунки, засновані на почутті приналежності, прихильності.

Таким чином, теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблемі психологічного благополуччя показує, що даний феномен розглядається в межах двох основних підходів – гедоністичного та евдемоністичного. У своєму дослідженні ми опираємось на концепцію психологічного благополуччя, що належить до евдемоністичного підходу і була запропонована американською дослідницею К. Ріфф. Серед переваг даної концепції можна назвати те, що в ній було розроблено конкретну структуру психологічного благополуччя особистості (виділено такі його компоненти, як позитивні взаємини з іншими людьми, автономію, управління оточенням, цілі у житті, самоприйняття, особистісний ріст),

базуючись на якій було розроблено психодіагностичну методику для вивчення загального показника психологічного благополуччя особистості та окремих його компонентів, яка найчастіше використовується в зарубіжних і вітчизняних дослідженнях психологічного благополуччя.

1.1.2. Ресурси психологічного благополуччя осіб дорослого віку

Одним із перших чинників психологічного благополуччя та його ресурси вивчав американський психолог, який заклав теоретичні основи до вивчення психологічного благополуччя як окремого феномену – Н. Бредберн [3]. Він зосередив свою увагу на вивченні того, яким чином психологічне благополуччя людини пов'язане з рівнем її доходів та з її матеріальним достатком. За результатами своїх досліджень автор робить доволі цікаві висновки. Виявилось, що рівень матеріального забезпечення людини прямо корелює з мірою вираженості в неї позитивного афекту, але статистично достовірно не корелює з рівнем негативного афекту. Тобто, фактично, великий дохід може принести людині радість і таким чином позитивно вплинути на її психологічне благополуччя. Але він не може зменшити переживання людиною горя та інших негативних емоцій і почуттів.

За результатами дослідження М. Аргайла [1], людина може досягнути стану щастя, бути психологічно благополучною у тому випадку, коли вони налагоджує і підтримує близькі, емоційно наповнені соціальні зв'язки, задоволена своєю роботою, має час для дозвілля. Серед особистісних корелят психологічного благополуччя автор говорить про високу самооцінку, екстравертованість людини та високу осмисленість її життя.

У дослідженнях І. Бонівелла зустрічаємо дані про те, що психологічне благополуччя особи залежить від того, наскільки вона здатна доволіно регулювати свою поведінку для подолання перешкод або зняття

дискомфорту, в тому числі і в ситуації змагання-суперництва, усвідомлює особливості власної поведінки відповідно до свого віку, здатна до довіри до світу, характеризується варіативністю поведінки, має розвинене почуття гумору, здатна виявляти гуманні почуття, проявляти емпатію та співпереживати стану іншої людини, вміє позитивно підкріплювати себе та свої дії, має виражену потребу в тілесному контакті з іншими людьми та здатна налагоджувати і підтримувати такий контакт [2, С. 68].

Сучасні дослідження показують наявність зв'язку між психологічним благополуччям особи, окремими його компонентами та певними її особистісними властивостями. Так, переживання людиною свого особистісного росту прямо корелює з її відкритістю новому досвіду, виражена прихильність особи корелює із позитивними взаєминами з іншими людьми, а екстраверсія, сумлінність та нейротизм пов'язані з переживанням власної компетентності в управлінні оточенням, з цілями у житті, автономіє та здатністю до самоприйняття [48, С. 26]. Переважання в особи оптимістичного атрибутивного стилю зумовлює вищий рівень її психологічного благополуччя в цілому [30, С. 65].

Особистісним корелятом психологічного благополуччя особи є і її самооцінка: особи з адекватно високою, стабільною самооцінкою мають вищий рівень психологічного благополуччя, більше здатні до автономії, відчувають більшу компетентність в управлінні своїм оточенням та мають більш виражені цілі у житті, ніж ті особи, для яких властива нестійка самооцінка [46, С. 359].

Ще одним із особистісних чинників психологічного благополуччя особи, за даними зарубіжних дослідників, є переважачі копінг-стратегії, що спрямовані на регулювання емоцій у складних життєвих ситуаціях. Так, особи, які схильні позитивно переоцінювати стресову ситуацію, відзначаються вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як ті особи, які схильні придушувати власні емоційні реакції, що виникають у

відповідь на дію стресора, навпаки, є менш психологічного благополучними [31, С. 360].

Окрім цього, дослідження зарубіжних науковців показують, що загальний показник психологічного благополуччя особи напряму залежить від того, наскільки задоволеними є її основні психологічні потреби [43, С. 49], а такий його компонент, як позитивні взаємини з іншими людьми прямо корелює з рівнем здатності особи до емпатії [32, С. 763] та з рівнем її емоційного інтелекту [38; С. 655].

Проведені вітчизняними науковцями дослідження показують, що психологічне благополуччя особи тісно пов'язане з такими її особистісними властивостями, як сила власного Я, добросовісність, сміливість, радикалізм, адекватно висока та стійка самооцінка, здатність до самоконтролю, виражена екстравертованість, здатність до саморефлексії, довіра до світу (зокрема, базове переконання про справедливість світу та подій, які відбуваються з людиною), високий рівень життєстійкості та переважаючий оптимістичний атрибутивний стиль [6]. Вітчизняні психологи встановили, що психологічне благополуччя особи прямо пов'язане і з її сенсожиттєвими орієнтаціями, зокрема, з орієнтацією на цілі у житті, на процес життя (отримання задоволення від самого процесу свого життя та діяльності у різних його сферах) та результативність життя (переживання успішності своєї самореалізації) [16, С. 131].

Також вітчизняними дослідниками було встановлено, що різні аспекти психологічного благополуччя по-різному пов'язані з часовою перспективою особи та з її соціально-психологічною адаптованістю. Так, гедоністичний аспект психологічного благополуччя тісно корелює з домінуванням у часовій перспективі людини орієнтації на гедоністичне теперішнє і на позитивне минуле, з її соціально-психологічною адаптованістю та рівнем емоційного інтелекту. А евдемоністичний аспект психологічного благополуччя пов'язаний із переважанням у часовій

перспективі людини орієнтації на майбутнє та позитивне минуле, прямо корелює з її здатністю пронизувати наслідки своєї поведінки і так само прямо корелює з рівнем її соціально-психологічної адаптації [21, С. 218].

Отже, проведені науковцями дослідження показують, що окремі особистісні властивості людини є ресурсом (чинником) для її психологічного благополуччя. До таких властивостей можна віднести життєстійкість та оптимізм людини, її адекватно високу та стабільну самооцінку, здатність до саморефлексії, здатність до емпатії, розвинені сенсожиттєві орієнтації, а також здатність до довіри, зокрема, довіру до світу.

1.2. Психологічні дослідження впливу проблемного використання мобільних приладів на людину

За останні 10-15 років у світі спостерігається швидке зростання використання різноманітних технологій. Переважна більшість людей в економічно розвинених країнах користуються мобільними телефонами, смартфонами, іншими пристроями, які дозволяють нам підключатись до Інтернету, обмінюватись текстовими, аудіо- та відеоповідомленнями з іншими людьми, користуватись електронною поштою, соціальними мережами, використовувати їх як органайзер, календар, пристрій для перегляду відео, прослуховування музики, читання книг, роботи з документами, проведення фінансових операцій тощо.

Такі пристрої стають невід'ємною частиною життя сучасної людини. З їхньою допомогою ми можемо працювати на відстані, вчитись, організувати своє дозвілля та розважатись, спілкуватись з людьми, які живуть в іншому місті чи в іншій країні. З одного боку, наявність подібних пристроїв спрощує наше повсякденне життя, полегшує роботу і спілкування на відстані, ми використовуємо їх різноманітними способами, які вважаємо корисними або приємними. Але, в той же час, надмірне

використання різноманітних технологій, зокрема, телефону (смартфону), може мати негативні наслідки для нашого фізичного самопочуття, психічного та психологічного здоров'я, особистісного розвитку та якості міжособистісних взаємин, які ми налагоджуємо з іншими людьми [18].

Для позначення надмірного використання мобільних приладів багато дослідників (в основному – зарубіжних) послуговуються терміном «проблемне використання мобільних приладів (мобільних телефонів)», вважаючи, що вживання терміну «залежність» тут може спричиняти виникнення додаткових дослідницьких труднощів, а також посилювати стигматизацію осіб, які схильні до подібного використання [25; 54]. Проблемне використання мобільних приладів (смартфонів) визначають як користування з елементами нав'язливості, при якому виникають порушення у функціонуванні людини, зокрема, знижується її продуктивність, погіршується якість інтерперсональних стосунків, фізичне здоров'я, емоційне самопочуття та благополуччя [34, С. 349].

Нам імпонує підхід Л. Мерло із колегами, які визначають проблемне використання мобільних пристроїв (зокрема, мобільного телефону) як будь-яку схему користування ними, яка викликає в людини суб'єктивний дистрес або спричиняє виникнення порушень у важливих сферах її функціонування [41, С. 213]. У такому визначенні, на нашу думку, акцент робиться не стільки на тому, що при проблемному використанні мобільних пристроїв людина стає залежною від них, скільки на тому, що через таке поводження з мобільними приладами людина постійно знаходиться у переживанні дистресу. Такий дистрес, очевидно, негативно впливає на суб'єктивне, психологічне благополуччя людини, а тому й власне сама схильність до проблемного використання мобільних пристроїв може бути чинником зниження психологічного благополуччя.

Для нашого дослідження важливо зрозуміти, якими є ознаки (критерії) проблемного використання мобільних приладів. Узагальнюючи

ознаки, про які йдеться у працях різних авторів, можна говорити, що такими ознаками є: використання мобільних приладів попри наявність фізичних, фізіологічних, психологічних чи інтерперсональних проблем, наявність «симптомів відміни» (наприклад, переживання дискомфорту за відсутності можливості користуватись мобільними пристроями, досвід «фантомних» дзвінків тощо), схильність витратити значну кількість часу на використання мобільних приладів і продовжувати користуватися ними довше запланованого часу, потяг і зростання толерантності до використання мобільних приладів, нехтування своїми зобов'язаннями задля користування мобільними пристроями, їх використання у фізично та соціально невідповідних ситуаціях тощо [22; 23; 24; 41].

Отже, ми визначили сутність поняття «проблемне використання мобільних приладів» і узагальнили основні його ознаки (критерії). Тепер важливо зрозуміти, як саме впливає проблемне використання мобільних пристроїв на особистість і на різні сфери її функціонування, зокрема, на сферу міжособистісних стосунків.

1.2.1. Вплив проблемного використання мобільних пристроїв на особистість у дорослому віці

Дослідження, проведені зарубіжними науковцями показують, що схильність до проблемного використання мобільних приладів пов'язана з різними особистісними властивостями. Серед властивостей, з якими було зафіксовано обернені зв'язки проблемного використання мобільних приладів, такі: відкритість, сумлінність (добросовісність), обов'язковість, здатність до самодисципліни [34], емоційна стабільність, відкритість новому досвіду [36]. А особистісними властивостями та іншими психологічними особливостями, з якими було встановлено прямі зв'язки проблемного використання мобільних пристроїв, є: нейротизм, імпульсивність, емоційність, емоційна чутливість (вразливість),

тривожність [34], наявність депресивних переживань, низька самооцінка, переживання хронічного стресу [29].

Щодо зв'язку між проблемним використанням мобільних приладів і психологічним благополуччям особи, то в одному з австралійських досліджень знаходимо дані про те, що таке використання прямо корелює з рівнем негативного афекту і обернено корелює із задоволеністю життям, рівнем позитивного афекту, а також з окремими компонентами психологічного благополуччя: позитивними взаєминами з іншими, автономією, управлінням оточенням, особистісним ростом, цілями у житті, самоприйняттям [34, С. 47].

Негативний вплив проблемного використання мобільних приладів на особистість та різні сфери її функціонування може бути не лише прямим, але й опосередкованим через інші явища, з яким воно асоційоване. Одним із таких явищ є *техноференція*. На початку XIX століття американський дослідник, доцент кафедри розвитку людини та наук про сім'ю (Human Development and Family Science) в університеті у штаті Іллінойс Б. МакДеніел із колегами запропонували термін «техноференція» для позначення щоденних перерв (перешкод, переривань) у міжособистісних взаємодіях чи в часі, який люди проводять разом, що виникають через цифрові та мобільні пристрої (наприклад, в результаті постійної перевірки телефону та сповіщень, обміну текстовими повідомленнями, листування на електронній пошті чи використання соціальних мереж) [39]. Фактично, техноференція описує один із безпосередніх негативних результатів проблемного використання електронної техніки, різноманітних технологічних засобів зв'язку, які людина щоденно використовує, для її здоров'я (фізичного, психічного та психологічного).

Історія вивчення феномену техноференції є ще не досить тривалою, що логічно, адже масове використання смартфонів та інших електронних пристроїв теж почалось відносно недавно. Але з кожним роком

різноманітні технології, зокрема, й смартфони, все більше стають невід'ємною частиною життя практично будь-якої людини. Природно, що це посилює науковий інтерес до впливу надміру інтенсивного використання смартфонів та інших пристроїв на людину. Феномен техноференції на сьогодні досліджується в основному закордоном в контексті романтичних та батьківсько-дитячих стосунків. Менш дослідженим є вплив техноференції на міжособистісні стосунки людини в цілому, а також на її особистість.

Одне із перших досліджень техноференції, проведене автором даного поняття Б. МакДеніелом із колегами було присвячене вивченню впливу техноференції на партнерські (романтичні) стосунки [39]. Це дослідження показало, що переривання взаємодії між партнерами внаслідок використання одним із них технологій, негативно впливають на благополучність їхніх стосунків, а також знижують рівень суб'єктивного благополуччя кожного із партнерів зокрема. У парах, де явище техноференції спостерігається частіше, партнери висловлюють більше претензій один до одного, тобто їхні стосунки стають більш конфліктними. Часто конфлікти виникають в них власне щодо використання технічних пристроїв під час спілкування та взаємодії. Партнери в таких стосунках менше задоволені своїми взаєминами. Цікаво, що зменшення благополучності взаємин у таких парах може бути пов'язаним навіть з незначними проявами техноференції. Тобто навіть нормативне використання технологій, але яке не спрямоване на об'єднання партнерів, може негативно позначитись на якості їхніх взаємин, знизити як суб'єктивну задоволеність самими стосунками, так і рівень особистого суб'єктивного благополуччя.

Далі вчені встановили, що прояви техноференції у батьківсько-дитячій взаємодії та в стосунках між батьками та дітьми різного віку негативно впливають на дитину. Як показують дослідження Б. МакДеніела

та Дж. Радескі, прояви техноференції у батьківсько-дитячих стосунках в сім'ях з дітьми молодшого віку мають двосторонній зв'язок із наявністю поведінкових проблем у дітей [40, С. 217]. Так, якщо у дітей відзначаються певні поведінкові проблеми, це призводить до зростання стресу, який переживають їхні батьки. В результаті цього, батьки під час взаємодії з дитиною частіше користуються телефоном та іншими технічними пристроями, тобто мають місце прояви техноференції. А це, у свою чергу, призводить до зростання кількості поведінкових проблем у дитини. За даними досліджень Л. Стокдейл із колегами, наявність техноференції (з боку дорослих) у стосунках між батьками та їхніми дітьми у період підліткового віку стає причиною підвищення тривожності підлітків, їхньої схильності до депресивних переживань, проявів жорстокості в поведінці у Мережі, зниження схильності до просоціальної поведінки, а також перешкоджає формуванню активної громадянської позиції підлітків [51, С. 224].

Одним із напрямків досліджень техноференції є взаємозв'язок між особливостями використання смартфонів та інших подібних електронних пристроїв із особистісними особливостями людини. Проведені дослідження показують, що існують певні особистісні властивості, наявність яких може бути чинником схильності людини до проблемного використання телефону, тобто до частого користування ним, в результаті якого виникає явище техноференції. Серед таких властивостей говорять про підвищену невротичність людини, переживання самотності чи наявність депресивних переживань, високу екстравертованість, підвищену тривожність [44; 52]. Але, окрім цього, надміру часте використання телефону та явище техноференції, яке через це виникає, може призводити до певних особистісних змін і до формування певних особистісних особливостей. На прикладі заміжніх жінок, які вважають, що їхній подружній партнер схильний до проблематичного користування телефоном, Б. МакДеніел та С. Койн встановили, що техноференція

спричиняє не лише збільшення кількості подружніх конфліктів та зниження задоволеності подружніми стосунками, але й призводить до зниження рівня задоволеності життям в цілому, стає причиною виникнення різноманітних депресивних симптомів [39].

Отже, проблемне використання мобільних пристроїв в цілому негативно впливає на особистість людини. Окремі дослідження показують, що проблемне використання мобільних приладів (зокрема, мобільних телефонів) і асоційовані з ним порушення в різних сферах функціонування людини чинять негативний вплив і на її психологічне благополуччя. Але таких досліджень було відносно небагато, вони проводились закордоном і в звичних умовах життя (без дії карантинних обмежень та соціальної ізоляції).

1.2.2. Проблемне використання мобільних пристроїв як чинник, що визначає особливості міжособистісних стосунків дорослих осіб

Як показують вище представлені результати проведеного теоретичного аналізу поняття психологічного благополуччя, багато хто із дослідників сходиться на тому, що одним із показників (компонентів) психологічного благополуччя людини є наявність у її житті позитивних міжособистісних взаємин, заснованих на довірі, емоційній прихильності, відкритості та щирості. В умовах карантину проблема близьких міжособистісних взаємин особливо актуалізується. Соціальна ізоляція може призводити до погіршення близьких взаємин людини з іншими людьми (наприклад, через те, що в неї немає змоги наживо спілкуватись з більшістю своїх близьких знайомих). Але використання мобільних пристроїв може певним чином «згладити» таку проблему, даючи людині можливість підтримувати контакт із близькими людьми на відстані. При цьому, відкритим залишається питання: чи використання мобільних пристроїв має лише позитивний вплив на міжособистісні стосунки людей,

які перебувають в умовах карантину? Тому доцільно більш детально зупинитись на аналізі феномену міжособистісних взаємин, показників їх гармонійності та впливу використання мобільних пристроїв на їхню якість.

Сутність міжособистісних стосунків – це взаємні настанови, стереотипи, орієнтації, очікування партнерів, які залучені до цих стосунків, що визначають їхнє сприймання один одного. Міжособистісні стосунки передбачають наявність відповідальності, яку мають партнери один щодо одного, а також характеризуються певними обмеженнями [19, С. 101]. Цитуючи Л. Лепихову, міжособистісні стосунки – це «психологічні стосунки, які ґрунтуються на взаємній готовності суб'єктів до певного типу неформальної взаємодії й спілкування, супроводжуються почуттям симпатії-антипатії та можуть бути оцінними й дієвими, тобто реалізуватися у взаємодії» [8, С. 71-72]. Тобто в процесі міжособистісних стосунків партнери спілкуються між собою та налагоджують взаємодію один з одним, в них виникають певні емоції та почуття один щодо одного, а також емоційні переживання власне щодо своїх стосунків. Партнери у міжособистісних стосунках привносять у ці стосунки свої власні емоційні стани, настрої, різні характеристики своєї особистості (наприклад, вольові якості, поведінкові особливості тощо), власний життєвий досвід.

У сприятливих міжособистісних стосунках людина отримує змогу розкрити свої глибинні можливості, такі стосунки сприяють особистісному та духовному розвитку кожного із партнерів. Для того, щоб міжособистісні стосунки були саме такими, люди, які до них залучені, мають виявляти високий рівень усвідомленості, відкритість до взаємодії один з одним. Вони мають спілкуватись між собою, не вдаючись до використання різноманітних психологічних захистів, а в їхня взаємодія має базуватись на відсутності соціальних чи рольових стереотипів [55].

Важливими показниками міжособистісних стосунків за С. Духновським є їхня гармонійність/дисгармонійність та діалогічність [4].

У гармонійних міжособистісних стосунках партнери займають рівні позиції, вони мають взаємні почуття один до одного, переживають почуття єдності, мають спільну потребу та виражене бажання підтримувати свої стосунки, а також робити все для того, щоб розвивати їх. В гармонійних міжособистісних стосунках партнери підтримують баланс між інтимністю та віддаленістю, тобто між ними налагоджується достатня дистанція. Саме це сприяє тому, що завдяки стосункам партнери зберігають високий рівень ефективності функціонування та саморегуляції, вони здатні до розвитку свого особистісного потенціалу, зберігають власні ідентичність, мають більше можливостей для ефективної соціально-психологічної адаптації в соціумі [5, С. 25].

Діалогічність міжособистісних стосунків передбачає, що партнери прагнуть «бачити» один одного такими, якими вони є, враховувати у своєму спілкуванні та взаємодії унікальність й індивідуальність один одного. Такі стосунки є значущими для партнерів, які високо цінують не лише один одного, але й власне свої взаємини. Окрім того, що міжособистісні стосунки, для яких властива діалогічність, є для партнерів цінністю самі по собі, вони носять конструктивний характер. Тобто партнери в таких стосунках здатні конструктивним шляхом вирішувати непорозуміння та конфліктні ситуації, досягнути взаєморозуміння.

Показниками дисгармонійності міжособистісних стосунків можуть бути переживання партнерами напруженості, відчуженості, конфліктність стосунків, вияв партнерами агресії один щодо одного. У дисгармонійних стосунках партнери можуть бути надміру занепокоєні своїми стосунками і тим, як вони розвиваються або ж, навпаки, виявлять байдужість до того, якими є їхні стосунки і яке майбутнє на них чекає. В таких стосунках партнери не почувають довіри один до одного, в них відсутнє переживання близькості, інтимності, взаємної емоційної підтримки, залученості, співпереживання. У дисгармонійних міжособистісних стосунках партнери

орієнтовані лише на свої особисті інтереси. Вони прагнуть будь-що задовольнити свої власні потреби, не враховуючи при цьому бажання та інтереси іншого. Через це в дисгармонійних стосунках нерідко виникають конфлікти, партнери виявляють різкість та грубість у ставленні один до одного, намагаються контролювати один одного, прагнуть до домінування та підпорядкування собі іншого партнера.

Опираючись на зазначене, можна говорити про те, що гармонійні, діалогічні міжособистісні стосунки позитивно впливають на людину: в них вона може задовольнити свої потреби у близькості та прихильності, підтримці, розумінні, співпереживанні та співчутті; такі стосунки сприяють особистісному росту людини, її самореалізації. Але для того, щоб стосунки були такими, партнери в них мають перебувати в контакті, тобто бути емоційно залученими до спілкування та взаємодії, бути уважними один до одного. Техноференція, під якою в даному випадку розуміємо переривання у спілкуванні та взаємодії між людьми внаслідок відволікання на різні технічні пристрої, перешкоджає налагодженню повноцінного контакту, а тому може бути чинником, який визначає особливості стосунків, емоційний і психологічний стан партнерів, які перебувають у цих стосунках, їхню задоволеність ними тощо.

У 2015 році в американському аналітичному центрі Pew Research Center в результаті опитування більше 2 тис. власників мобільних телефонів (смартфонів) та інших подібних пристроїв, які проживають в різних штатах США, було встановлено, що близько 89% осіб використовували ці пристрої під час останніх ситуацій соціальної взаємодії (тобто в ході міжособистісного спілкування з іншими людьми). 79% опитаних повідомили про те, що вони надсилали текстові повідомлення у той час, коли перебували в ситуації особистої розмови з іншою людиною. А 52% респондентів зазначили, що на романтичному побаченні зі своїм партнером вони повідомляли про це іншу людину, використовуючи для

цього свій телефон (текстові повідомлення) [53]. На жаль, подібних опитувань в Україні не проводилось. Але можна з високою ймовірністю припустити, що результати такого опитування в нашій країні не значно б відрізнялись від результатів, отриманих американцями. Тобто явище техноференції в контексті міжособистісного спілкування та міжособистісних стосунків є доволі поширеним у сучасному світі.

За даними досліджень британських науковців, вплив техноференції, яка виникає як результат проблемного використання мобільних пристроїв, на міжособистісні стосунки (близькі, але не романтичні) є доволі негативним. Партнери, які в процесі безпосередньої взаємодії та спілкування відволікаються на телефон, відповідають на текстові повідомлення чи реагують на сповіщення, нижче оцінюють якість своїх стосунків. Вони виявляють меншу довіру один до одного, не відчувають достатньо співпереживання, емпатії у своїй взаємодії в цілому та від іншого партнера у ставленні до себе зокрема [47]. Розцінюючи використання партнером у міжособистісних взаєминах телефону як проблематичне, людина сприймає його як менш емоційно доступного, відчуває меншу задоволеність стосунками в цілому [42].

Окремий напрямок зарубіжних досліджень – вивчення впливу використання мобільних телефонів і техноференції на якість та особливості романтичних стосунків у парах. Досліджуючи такі стосунки, вчені встановили, що використання смартфонів та інших подібних пристроїв може сприяти підтриманню взаємин між партнерами, наприклад, даючи можливість спілкуватись партнерами, які проживають на відстані один від одного (в іншому місті чи в іншій країні), дозволяючи залишатись партнерам на зв'язку протягом робочого дня тощо [26; 37; 45].

Тобто помірне використання телефону та інших технічних пристроїв для зв'язку (наприклад, для обміну з партнером текстовими повідомленнями протягом дня) сприяє тому, що партнери у романтичних

стосунках переживають більшу відданість один одному, в цілому виявляють більшу задоволеність своїми стосунками.

Але у тому випадку, коли партнери використовують телефон або/та інші засоби зв'язку надміру часто і це спричиняє «переривання» їхнього спілкування або призводить до зменшення кількості часу, який вони проводять разом (власне, мова йде про феномен техноференції), то це стає причиною виникнення більшої кількості конфліктів між ними. Партнери, при цьому, переживають відсутність емоційної підтримки з боку іншого партнера, переживають зниження рівня близькості у своїх стосунках [33; 42].

Таким чином, проведені зарубіжними науковцями дослідження показують, що проблемне використання мобільних пристроїв і явище техноференції, яке в результаті цього виникає, навіть у звичних умовах життя (без карантинних обмежень) негативно впливає на близькі (романтичні і дружні) міжособистісні стосунки, а також окремо на кожного із партнерів цих стосунків.

1.3. Теоретична модель психологічного благополуччя осіб, які перебувають в умовах карантину, у контексті проблемного використання ними мобільних приладів

На основі проведеного теоретичного аналізу нами було побудовано теоретичну модель взаємозв'язку між психологічним благополуччям осіб, які перебувають в умовах карантинних обмежень, та між проблемним використанням ними мобільних приладів (рис. 1.3). У побудованій моделі ми виходимо із припущення про те, що при перебуванні в умовах карантину використання мобільних приладів, зокрема, проблемне (окремі показники або схильність до такого використання в цілому) негативно впливає на психологічне благополуччя особи. Розглядаючи психологічне благополуччя, ми опираємось на концепцію, запропоновану К. Ріфф, яка

виокремлює в структурі психологічного благополуччя особистості такі компоненти: позитивні взаємини з іншими людьми, особистісний ріст, цілі у житті, автономія, самоприйняття, управління оточенням [49; 50]. У контексті психологічного благополуччя розглядаємо також і здатність особи до довіри, як один із визначених дослідниками його ресурсів. Окрім того, особливу увагу приділяємо одному із компонентів психологічного благополуччя – позитивним взаєминам з іншими людьми – розглядаючи в його межах показники гармонійності/дисгармонійності близьких міжособистісних взаємин і домінуючий тип прихильності (прив’язаності). Акцент на міжособистісних стосунках і здатності до довіри зумовлений тим, що, ймовірно, ці сфери можуть чи не найбільше зазнавати негативного впливу від актуальної соціальної ситуації загрози, невизначеності та від перебування в умовах карантинних обмежень.

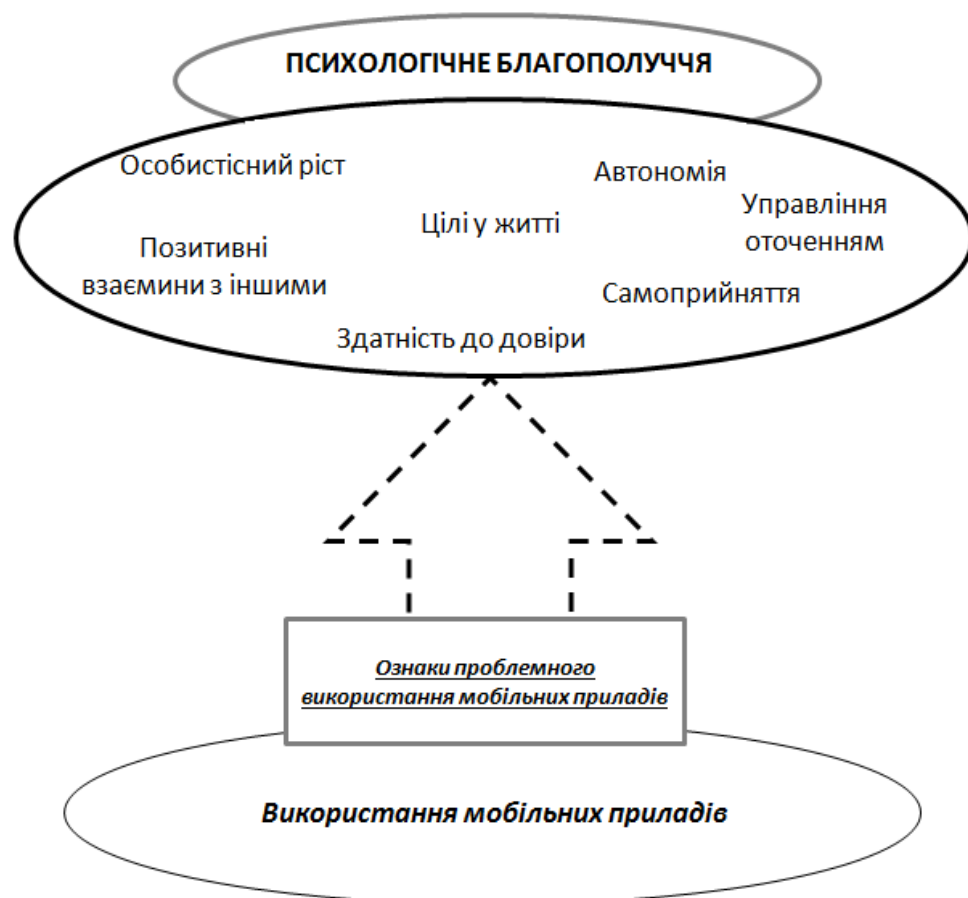


Рис. 1.1. Теоретична модель психологічного благополуччя у контексті проблемного використання мобільних приладів в умовах карантину

Для операціоналізації проблемного використання мобільних приладів (зокрема, мобільних телефонів), базуючись на проведених психологами дослідженнях [22; 23; 24; 41], ми виділили показники, що можуть вказувати на схильність особи до такого використання, серед яких:

- надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми;
- використання мобільного телефону довше запланованого часу;
- погіршення взаємин з друзями і рідними через використання мобільного телефону;
- переживання негативного впливу використання телефону на фізичне самопочуття;
- зменшення кількості сну через використання телефону;
- зниження продуктивності діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні;
- переживання дискомфорту за відсутності можливості перевірити мобільний телефон;
- нездатність довго обходитись без мобільного телефону;
- зберігання мобільного телефону ввімкненим після закінчення робочого дня;
- зберігання мобільного телефону поруч навіть під час сну;
- схильність повертатись за мобільним телефоном, якщо людина забуває його, виходячи з дому;
- наявність досвіду «фантомних» дзвінків.

Розроблена модель, яка описує гіпотетичний зв'язок між психологічним благополуччям і проблемним використанням мобільних приладів в умовах карантину, лягла в основу нашого емпіричного дослідження. Відповідно до неї було розроблено анкету для визначення схильності до проблемного використання мобільних приладів, підібрано методики для дослідження психологічного благополуччя, здатності до

довіри, окремих показників міжособистісних взаємин респондентів (гармонійності стосунків та домінуючого типу прихильності у стосунках).

Висновки до розділу I

У першому розділі роботи подано огляд наукових джерел, присвячених проблемам психологічного благополуччя особистості, впливу проблемного використання мобільних приладів на особистість і міжособистісні взаємини у дорослому віці, а також представлено розроблену теоретичну модель психологічного благополуччя особи в умовах карантину у контексті проблемного використання мобільних приладів. Показано, що психологічне благополуччя традиційно досліджується в рамках двох основних підходів – гедоністичного та евдемоністичного, при цьому, останній підхід на сьогодні є особливо популярним і науковому обґрунтованим. Представники евдемоністичного підходу розглядають психологічне благополуччя як стійку психічну властивість людини, пов'язуючи її з позитивним особистісним функціонуванням, наявністю в людини можливостей для самореалізації та з її здатністю творчо пристосовуватись до мінливих умов середовища, знаходячи при цьому баланс між власною індивідуальністю та між вимогами соціального оточення. Зasadничою концепцією психологічного благополуччя в межах евдемоністичного підходу є концепція К. Ріфф, яку було взято і за основу нашого дослідження. Базуючись на цій концепції, структуру психологічного благополуччя розглядаємо як сукупність таких компонентів: наявність позитивних взаємин з оточуючими, прийняття себе, наявність цілей у житті людини (особистісно значущих, які роблять життя осмисленим і спрямованим), автономія, переживання безперервності особистісного росту та компетентності в управлінні оточенням.

Аналіз досліджень впливу проблемного використання мобільних приладів на особистість показує, що в межах психології цю проблему почали вивчати відносно недавно і це є логічним, оскільки масове використання мобільних приладів почалось теж не так давно. Під проблемним використанням мобільних приладів (смартфонів) розуміють таке користування ними, через яке людина зазнає значного дистресового впливу, в неї можуть виникати різноманітні порушення в різних сферах функціонування. У контексті проблемного використання мобільних приладів говорять і про явище техноференції – переривання у міжособистісній взаємодії, які виникають через цифрові та мобільні пристрої. Дослідники фіксують зв'язки між проблемним використанням мобільних приладів та між низкою особистісних властивостей людини і її психологічних особливостей (наприклад, прямі зв'язки з нейротизмом, імпульсивністю, тривожністю, депресивними переживаннями, обернені – з емоційною стабільністю, здатністю до самодисципліни, сумлінністю тощо). Одне із австралійських досліджень показує наявність негативного впливу проблемного використання мобільних приладів на психологічне благополуччя людини. Встановлено, що безпосередньо через проблемне використання мобільних приладів і опосередковано через техноференцію, яка виникає в його результаті, знижується рівень благополуччя партнерських (романтичних) стосунків і суб'єктивна задоволеність кожного із партнерів цими стосунками, виникають конфлікти у спілкуванні між партнерами; погіршуються батьківсько-дитячі стосунки, в результаті чого у дітей виникають численні поведінкові порушення; погіршується якість дружніх стосунків, знижується їхня довірливість, партнери в них стають менш емпатійними та емоційно недоступними.

Огляд публікацій, у яких представлені результати досліджень впливу проблемного використання мобільних приладів на особистість та різні сфери її функціонування, дає підстави стверджувати, що дана проблема

потребує додаткових досліджень у нашій країні. Особливо ця проблема загострюється зараз, коли на території нашої держави, як і в багатьох країнах світу, продовжують діяти карантинні обмеження, а у зв'язку з актуальною епідеміологічною ситуацією залишається не до кінця зрозумілим, скільки часу вони діятимуть і якими саме будуть надалі. В умовах ізоляції зростає інтенсивність використання мобільних приладів, що може мати певні наслідки для фізичного та психічного здоров'я людей, а також може впливати на їхній психологічний стан в цілому та зокрема на їхнє психологічне благополуччя. Базуючись на результатах проведеного огляду наукових публікацій, було побудовано теоретичну модель психологічного благополуччя особи у контексті проблемного використання мобільних приладів під час перебування в умовах карантину. В основі даної моделі лежить припущення про те, що в осіб, які перебувають в умовах карантину, схильність до проблемного використання мобільних приладів є чинником, який негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ПРИЛАДІВ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

2.1. Опис групи і методик емпіричного дослідження

Дослідження мало на меті виявлення особливостей психологічного благополуччя осіб, які перебувають в умовах карантину, у контексті проблемного використання ними мобільних приладів. Збір емпіричних даних проводився дистанційно (із використанням опитування в Google Формі) у період дії на території України карантинних заходів (кінець березня – початок квітня 2020 року).

Для дослідження було обрано групу, яка налічує 70 осіб. Вік досліджуваних від 17 до 43 років (середній вік – 23,5 років). Серед досліджуваних було 63 жінки та 7 чоловіків. За сімейним станом досліджувані розподілені наступним чином: 31 особа у групі є самотніми, 27 осіб мають пару (у стосунках) і 12 осіб є одруженими/заміжніми. У досліджуваній групі переважали студенти (65 осіб), які вчаться на різних спеціальностях і на різних курсах (від 1 до 6 курсу), 13 осіб серед них – це студенти-магістранти (5-6 курс) у віці від 25 до 43 років.

Для досягнення поставленої мети у дослідженні було використано (дод. Б):

- розроблену анкету для визначення особливостей використання мобільних приладів (мобільного телефону) та окремих показників схильності до їх проблемного використання;
- шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф;
- методику «Суб'єктивна оцінка міжособистісних стосунків» С. Духновського;

- тест профілю стосунків Р. Борнштейна;
- методику вивчення довіри/недовіри особистості світу, іншим людям, собі А. Купрейченко.

У розробленій *анкеті* досліджуваним пропонувалось оцінити за шкалою від 1 (ні, це зовсім не так) до 5 (це точно так) балів, наскільки вони погоджуються із 12 твердженнями, що стосуються особливостей їхнього користування мобільним телефоном, суб'єктивної оцінки впливу такого використання на різні сторони їхнього життя. За допомогою анкети визначались наступні показники, що можуть вказувати на проблемне використання мобільного телефону:

- 1) використання мобільного телефону довше запланованого часу;
- 2) надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми;
- 3) зниження продуктивності діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні;
- 4) зменшення кількості сну через використання телефону;
- 5) переживання негативного впливу використання телефону на фізичне самопочуття;
- 6) погіршення взаємин з друзями і близькими через використання мобільного телефону;
- 7) зберігання мобільного телефону ввімкненим після закінчення робочого дня;
- 8) нездатність довго обходитись без мобільного телефону;
- 9) наявність досвіду «фантомних» дзвінків;
- 10) переживання дискомфорту за відсутності можливості перевірити мобільний телефон;
- 11) зберігання мобільного телефону поруч навіть під час сну;
- 12) схильність повертатись за мобільним телефоном, якщо людина забуває його, виходячи з дому.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Мета використання – діагностика рівня психологічного благополуччя досліджуваних і вираженості окремих його компонентів.

Структура методики: методика являє собою перелік із 84 тверджень, в яких описано різні аспекти особистості, поведінки, стосунків людини з іншими і які досліджуваним потрібно оцінити за 6-бальною шкалою, де 1 бал – повністю не погоджуюсь, а 6 балів – повністю погоджуюсь. У нашій роботі використано варіант методики, адаптований М. Лепешинським. В цьому варіанті відповідно до запропонованого «ключа» підраховуються первинні оцінки за шкалами, які в подальшому переводяться у стандартизовані оцінки (стени) від 1 до 10 стенів.

Шкали методики: 1) позитивні взаємини з іншими (наявність в особі задовільних, довірливих взаємин з іншими людьми, її здатність виявляти піклування та співпереживання у ставленні до інших); 2) автономія (самостійність та незалежність особи, її здатність самостійно рулювати власну поведінку, схильність оцінювати себе відповідно до особистих критеріїв, а не сліпо слідувати стандартам, прийнятим у її соціальному оточенні); 3) управління оточенням (здатність особи контролювати свою поведінку та діяльність, ефективно використовувати свої можливості та наявні ресурси для того, щоб самостійно задовольняти особисті потреби, досягати поставлених перед собою цілей, отримувати бажане); 4) особистісний ріст (домінування в особі почуття безперервності свого особистісного розвитку, переживання самореалізації, відкритість новому досвіду); 5) цілі у житті (наявність в особі цілей, яких вона планує досягнути в майбутньому і які роблять її теперішнє життя спрямованим, схильність дотримуватись переконань, які наповнюють життя сенсом); 6) самоприйняття (схильність особи приймати себе в усій повноті особистісних і поведінкових проявів, приймати і позитивно оцінювати своє минуле); 7) загальний рівень психологічного благополуччя [7, С. 24-37].

Методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних стосунків»

С. Духновського

Мета використання – діагностика гармонійності та різних показників дисгармонійності міжособистісних стосунків досліджуваних.

Структура методики: методика являє собою перелік із 40 тверджень, в яких описано різні аспекти стосунків людини з іншими людьми і які досліджуваним потрібно оцінити за 7-бальною шкалою, де 1 бал – повністю не погоджуюсь, а 7 балів – повністю погоджуюсь. Відповідно до запропонованого автором «ключа» підраховуються первинні оцінки за шкалами методики, які в подальшому переводяться в стандартизовані оцінки (стени) від 1 до 10 стенив.

Шкали методики: 1) напруженість у стосунках (надмірна зосередженість особи на думках про стосунки, заклопотаність ними, що супроводжується підвищеним емоційним напруженням і переживанням психологічного дискомфорту); 2) відчуженість у стосунках (прагнення особи дистанціюватись від партнерів у близьких міжособистісних стосунках, недовіра до них, відсутність порозуміння і почуття близькості в цих стосунках); 3) конфліктність стосунків (наявність у близьких міжособистісних взаєминах особи протиріч, протистояння і протиборство із партнерами); 4) агресія у стосунках (прагнення особи підкорити собі партнерів у близьких міжособистісних стосунках, зайняти домінуюче становище у взаємодії з ними, експлуатувати їх тощо); 5) загальний індекс дисгармонійності близьких міжособистісних стосунків [10, С. 45-50].

Тест профілю стосунків Р. Борнштейна

Мета використання – діагностика домінуючого типу прихильності (прив'язаності) досліджуваних у близьких міжособистісних стосунках і їхньої схильності до різних типів такої прихильності.

Структура методики: методика являє собою набір із 30 тверджень, в яких описано різні аспекти близьких міжособистісних взаємин і які

досліджуваним потрібно оцінити за 5-бальною шкалою, де 1 бал – це зовсім для мене не притаманно, а 5 балів – це дуже сильно притаманно для мене. Відповідно до запропонованого автором методики «ключа» обраховуються оцінки за шкалами, які можуть знаходитись в межах від 10 до 50 балів.

Шкали методики: 1) здорова залежність (прихильність, прив'язаність) – здатність особи до гнучкої поведінки та гнучкості в спілкуванні у близьких міжособистісних стосунках, вміння налагоджувати тривалий і тісний емоційний зв'язок з партнером; 2) деструктивна надзалежність – надміру виражена потреба особи в емоційній близькості, прийнятті, любові у близьких міжособистісних взаєминах; 3) дисфункційне відділення – нездатність особи розвивати соціальні зв'язки, встановлювати близькі міжособистісні взаємини [17, С. 29-31].

Методика вивчення довіри/недовіри особистості світу, іншим людям, собі А. Купрейченко

Мета використання – діагностика рівня довіри досліджуваних до себе, до інших людей і до світ в цілому.

Структура методики: методика являє собою набір із 15 тверджень, в яких описано різні аспекти ставлення людини до себе, до оточуючих людей, до зовнішнього світу і які досліджуваним потрібно оцінити за 5-бальною шкалою, де 1 бал – ні, це не правда, а 5 балів – так, це правда. Відповідно до запропонованого автором методики «ключа» підраховуються первинні оцінки за шкалами (враховуючи те, що бали за окремими твердженнями додаються у зворотному порядку). Далі визначаються середні арифметичні значення за кожною шкалою. Таким чином, оцінка за кожною зі шкал методики може коливатись в межах від 1 до 5 балів.

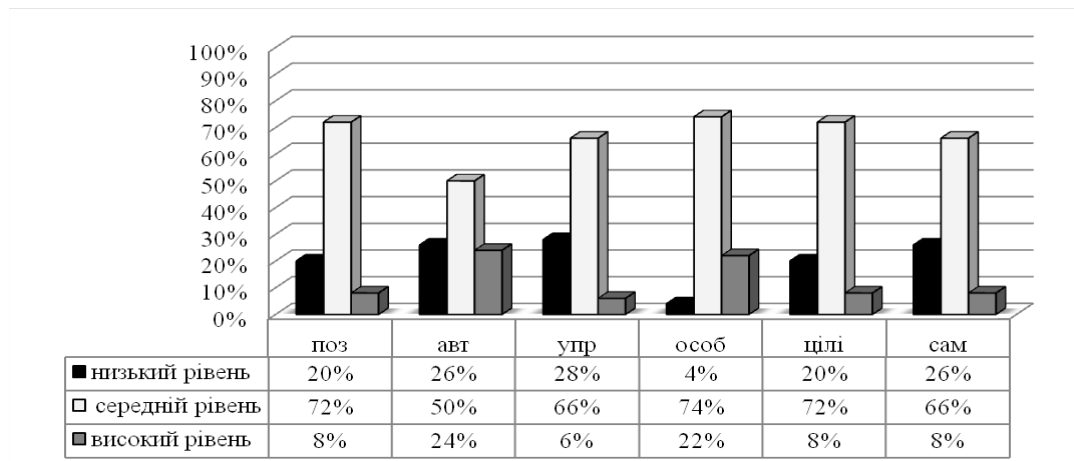
Шкали методики: 1) довіра до себе (віра особи у власні можливості та сили змінити, контролювати події, які відбуваються в її житті, у можливість досягнути поставлених перед собою цілей та отримати

бажане); 2) довіра до інших (схильність особи сприймати інших людей як таких, на яких можна покластись, які заслуговують на довіру і ставляться до неї доброзичливо); 3) довіра до світу (схильність особи сприймати оточуючий світ як такий, що є стабільним, безпечним, дружньо і позитивно налаштованим до неї) [11, С. 273-274].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Особливості психологічного благополуччя та використання мобільних пристроїв в умовах карантину

Аналіз відсоткового розподілу досліджуваних за рівнем вираженості окремих компонентів їхнього психологічного благополуччя, результати якого представлені на рисунку 2.1, показує, що в групі переважає середній рівень здатності налагоджувати позитивні взаємини з іншими людьми (72%), автономії (50%), здатності до управління оточенням (66%), самоприйняття (66%), наявності цілей у житті (72%) та переживання особистісного росту (74%).



Умовні позначення: поз – позитивні взаємини з іншими, авт – автономія, упр – управління оточенням, особ – особистісний ріст, цілі – цілі в житті, сам – самоприйняття

Рис. 2.1. Відсотковий розподіл респондентів за рівнем вираженості компонентів психологічного благополуччя

Відповідно, у групі найбільше осіб з середнім загальним рівнем психологічного благополуччя (76%) (рис. 2.2).

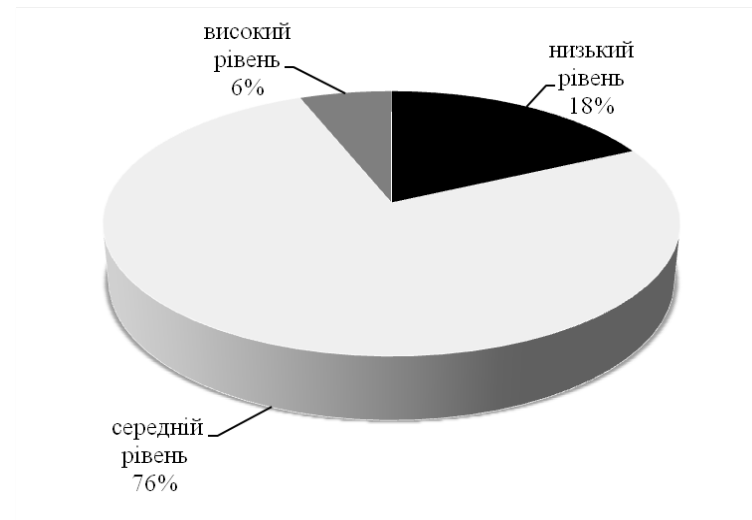


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл респондентів за рівнем психологічного благополуччя

Оскільки нами не проводилось дослідження психологічного благополуччя респондентів до карантину, вважаємо за доцільне звернутись до результатів інших досліджень, які було проведено раніше, у звичних умовах. Так, наприклад, О. Ніздрень, у своєму дисертаційному дослідженні (2017 рік) порівнювала психологічне благополуччя у контексті психологічного здоров'я в дорослих осіб із низьким і високим економічним статусом. За її даними, близько 79,2% дорослих мають середній рівень психологічного благополуччя (77% у групі з низьким економічним статусом і 81,5% у групі з високим економічним статусом). Те ж саме стосується й окремих показників їхнього психологічного благополуччя: в обох групах переважає середній рівень [12, С. 71-73]. Тобто і в звичних умовах, без дії карантинних обмежень, у досліджуваній нами віковій групі домінує середній рівень психологічного благополуччя.

Очевидно, не можна стверджувати, що проведений респондентами час в умовах карантину мав категорично негативний вплив на їхнє психологічне благополуччя, адже більша частина досліджуваних зберегла середній рівень як загального показника психологічного благополуччя, так

і окремих його компонентів. Не зважаючи на життя в умовах соціальної ізоляції, дорослі особи зберегли достатньо позитивні взаємини з іншими людьми, в яких вони мають змогу задовольнити свої потреби у прихильності, прийнятті та підтримці. Вони зберегли помірний рівень самостійності та незалежності, доволі позитивне і приймаюче ставлення до самих себе. На середньому рівні в них виражене переживання власної здатності організувати своє зовнішнє середовище та свою діяльність для задоволення особистих потреб, переживання безперервності свого особистісного росту та самореалізації, спрямованості та наповненості сенсом теперішнього і майбутнього життя.

Хоча помітно, що високий рівень позитивних взаємин з іншими, переживання власної здатності до управління оточенням, цілей у житті та самоприйняття зустрічається в досліджуваних рідше, ніж високий рівень автономії та переживання особистісного росту. Тобто можливо, що перебування в умовах карантину має більш негативний вплив на близькі взаємини, почуття власної компетентності особи в управлінні своїм оточенням, осмисленості життя та цілепокладання, а також на самоприйняття, тоді як на автономію особи та на її переживання власного особистісного росту цей вплив є меншим.

В умовах карантину зменшується можливість спілкування наживо, спостерігається безперервна взаємодія та комунікація з людьми, з якими особа перебуває на карантині, через що може збільшуватись кількість конфліктів у цих стосунках, будь-які емоційні переживання (як позитивні, так і негативні) мають недостатньо виходу назовні (поза межі стосунків з безпосереднім оточенням) тощо. Це може погіршувати взаємини особи з іншими людьми. В ситуації нестабільності та обставин, на які людина не має багато впливу, закономірно, в неї може зменшуватись переживання власної компетентності в управлінні своїм оточенням, знижується відчуття особистого контролю над тим, що відбувається навколо. Окрім цього,

перебуваючи в ситуації соціальної невизначеності, реальної загрози здоров'ю та життю, людина може переосмислювати власне життя. В неї змінюються пріоритети та цінності, колишні орієнтири втрачають свою «спрямовуючу» силу, а нові ще не сформувались, через що звужується перспектива на майбутнє, а теперішнє може сприйматись як менш наповнене сенсом.

Поруч із цим, життя в умовах карантину дає багато можливостей для підтримання автономності, незалежності людини, розвитку здатності самостійно регулювати власну поведінку. Соціальний тиск та постійний інформаційний потік (особливо – велика кількість фейкових новин), з якими людина стикається в актуальній ситуації, можуть бути своєрідним чинником, завдяки якому в неї зберігається чи навіть розвивається здатність бути незалежною у своїх діях, думках, судженнях і переконаннях, чинити опір спробам суспільства схилити її до певних дій чи думок. У житті в умовах дії карантинних обмежень багато людей знаходять час для тих занять, якими вони не мали змоги займатись у звичних умовах. Завдяки Інтернет-простору навіть в ізоляції людина має змогу переживати новий досвід, займатись саморозвитком, пізнавати щось нове для себе. Все це дозволяє їй підтримувати переживання безперервності свого розвитку, особистісного росту та самореалізації.

Для кращого розуміння емоційного стану та психологічного благополуччя дорослих осіб, які перебувають в умовах карантину, доцільно проаналізувати особливості їхніх міжособистісних взаємин, гармонійності їхніх стосунків, здатності до довіри. Аналіз гармонійності близьких міжособистісних взаємин досліджуваних показує, що такі стосунки в них є достатньо гармонійними, на що вказують виражені переважно на середньому рівні показники напруженості стосунків (середній рівень зафіксовано у 56% респондентів), відчуженості (58%) та агресії (60%) у стосунках, конфліктності стосунків (66%). Загальний індекс

дисгармонійності близьких міжособистісних взаємин у досліджуваній групі так само є переважно середнім (54%) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Відсотковий розподіл респондентів за рівнем вираженості показників дисгармонійності міжособистісних стосунків

<i>Показник дисгармонійності стосунків</i>	<i>Низький рівень</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Високий рівень</i>
Напруженість	24%	56%	20%
Відчуженість	36%	58%	6%
Конфліктність	32%	66%	2%
Агресія	36%	60%	4%
Загальний індекс дисгармонійності стосунків	42%	54%	4%

У близьких міжособистісних взаєминах досліджувані переживають помірну напруженість, емоційний комфорт та благополуччя, що дозволяє їм підтримувати достатній рівень інтенсивності стосунків. Вони переживають прихильність та симпатію до своїх партнерів у таких стосунках, а також відчують те ж саме щодо себе зі сторони партнерів. Характерною особливістю близьких міжособистісних стосунків досліджуваних є те, що в цих стосунках вони намагаються займати позицію «на рівних» з іншими людьми, виявляють щирість та безпосередність. При виникненні суперечок і конфліктних ситуацій у стосунках досліджувані готові шукати компромісне рішення, яке задовольнить інтереси всіх сторін. В цілому, стосунки досліджуваних є відкритими і стабільними, передбачають тривале збереження взаємодії та спілкування, викликають в них емоційний комфорт, позитивні емоційні переживання, приносять радість і задоволення.

Достатня гармонійність близьких взаємин у досліджуваних поєднується зі здатністю до «здорової» залежності (прихильності,

прив'язаності) в цих взаєминах (середня оцінка в групі – 35,24 бали) (рис. 2.3). Домінування такого типу прихильності вказує на те, що досліджувані гнучко поведуться у близьких стосунках, виявляють гнучкість у спілкуванні з іншими людьми, вміють та готові налагоджувати з ними тривалий тісний емоційний зв'язок з іншою людиною.

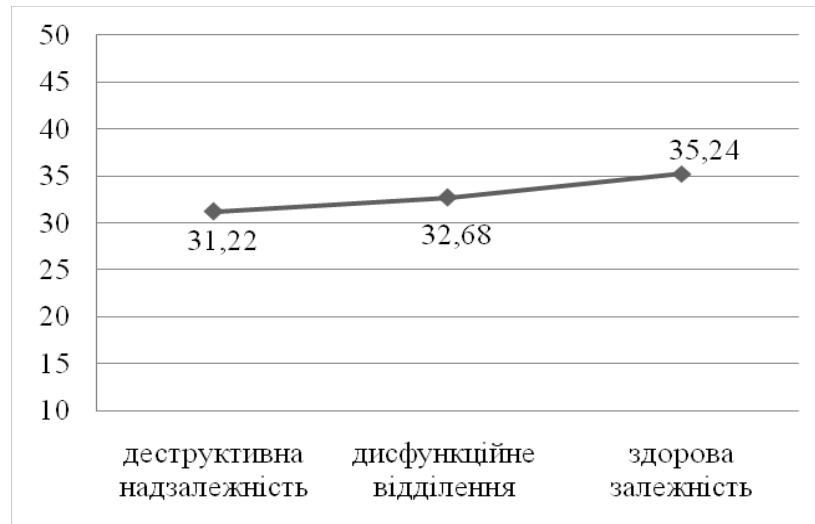


Рис. 2.3. Середні значення у досліджуваній групі за показниками прив'язаності (прихильності) у міжособистісних стосунках

Характерними особливостями здатності досліджуваних до довіри є найбільш виражена довіра до себе (середня оцінка в групі – 3,88 балів) та дещо знижена довіра до світу (середня оцінка в групі – 2,62 балів). Рівень довіри до інших людей є вищим за середній (середня оцінка в групі – 3,29 балів) (рис. 2.4).

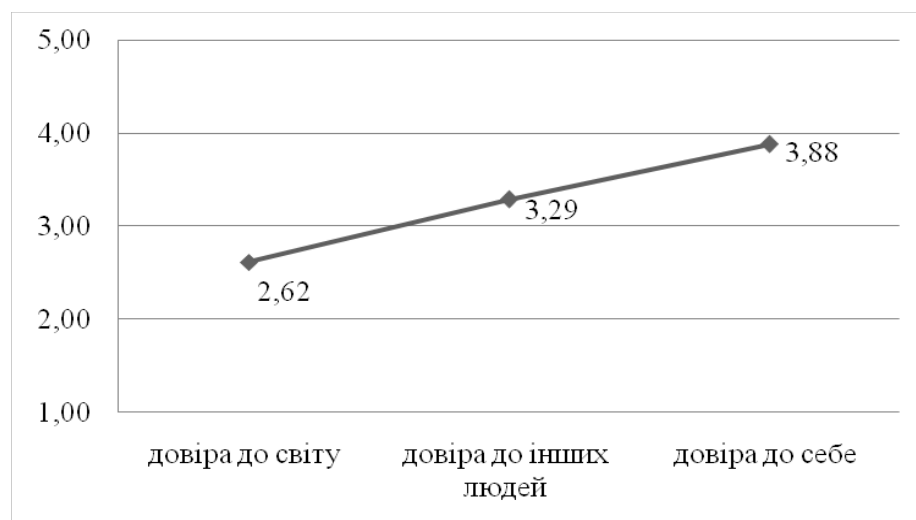


Рис. 2.4. Середні значення у досліджуваній групі за показниками довіри до себе, до інших людей і до світу

Отримані результати показують, що найбільше зараз досліджувані довіряють самим собі, довіра до інших людей в них є дещо нижчою за довіру до себе, але залишається на рівні вищому за середній, а найменше в них виявляється довіра до світу. Тобто вони сприймають оточуючий світ, як недостатньо безпечний, стабільний і передбачуваний, вважають його недоброзичливо, вороже налаштованим до себе. Не маючи даних про те, яким був рівень здатності до довіри у досліджуваних до карантину, не можна з впевненістю говорити про те, що зниження довіри до світу відбулось через карантин. Але, в принципі, такі результати видаються логічними, оскільки введення карантинних обмежень та актуальна ситуація у світі в цілому може мати деякий негативний вплив на базову довіру людини до світу. Невизначеність, порушені плани, знижені можливості прогнозувати своє майбутнє на більш-менш віддалену перспективу, існування реальної загрози благополуччю, здоров'ю чи навіть життю людини – все це робить світ менш безпечним і стабільним місцем, порівняно з тим, яким його сприймали раніше.

Аналіз відповідей досліджуваних на питання анкети, що була спрямована на визначення особливостей їхнього користування своїми мобільними телефонами, результати якого представлені у табл. 2.2, показує, що переважно ці особи намагаються завжди тримати свій телефон біля себе, навіть під час сну (34%), а якщо забувають його, виходячи з дому, то обов'язково за ним повертаються (54%). Найбільша частка досліджуваних (34%) відзначила, що вони не вимикають свій мобільний телефон після закінчення робочого дня, оскільки можуть знадобитись іншим людям в будь-який момент.

32% респондентів зазначають, що вони доволі часто не можуть довго обходитись без свого телефону, а 27% стверджують, що час від часу відчувають себе дискомфортно, якщо довго не мають можливості

перевірити свій телефон (повідомлення, дзвінки, соціальні мережі, електронну пошту тощо). При цьому, 40% досліджуваних відзначає: доволі часто вони зауважують, що використовують свій телефон довше, ніж планували (переглядають соцмережі, месенджери, електронну пошту тощо), а 28% помічають, що часто сплять менше, ніж потрібно, через використання телефону.

Таблиця 2.2

Відсотковий розподіл респондентів за відповідями на питання анкети щодо особливостей використання телефону

<i>Питання анкети</i>	<i>Відповіді</i>				
	<i>зовсім ні</i>	<i>скоріше ні</i>	<i>іноді</i>	<i>скоріше так</i>	<i>точно так</i>
Я часто зауважую, що використовую телефон довше, ніж планував (переглядаю соцмережі, месенджери, електронну пошту тощо)	0%	10%	22%	40%	28%
Я віддаю перевагу активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому, «живому» спілкуванню з близькими людьми	10%	50%	22%	10%	8%
Продуктивність моєї діяльності (наприклад, навчальної) страждає через те, що я занадто багато часу проводжу «в телефоні»	12%	18%	20%	32%	18%
Я помічаю, що сплю менше, ніж потрібно, через використання телефону	18%	26%	18%	28%	10%
Використання телефону негативно впливає на моє фізичне самопочуття	10%	36%	28%	20%	6%
Через використання телефону погіршуються мої взаємини з друзями і близькими	44%	34%	14%	6%	2%
Я не відключаю свій мобільний телефон після закінчення робочого дня, оскільки можу знадобитись іншим людям в будь-який момент	14%	14%	10%	28%	34%
Я не можу довго обходитися без мобільного телефону	10%	12%	20%	32%	26%

У мене бувало відчуття (кілька разів або час від часу), що мій телефон дзвонить, хоча насправді дзвінка не було	24%	14%	46%	6%	10%
Я почуваю себе некомфортно, якщо довго не маю можливості перевірити свій телефон (дзвінки, соціальні мережі, електронну пошту тощо)	17%	23%	27%	27%	6%
Мій телефон завжди біля мене, навіть тоді, коли я сплю	10%	12%	8%	32%	38%
Якщо я забуваю свій телефон, виходячи з дому, я обов'язково за ним повертаюсь	2%	4%	12%	28%	54%

Найбільша частина досліджуваних відзначає, що доволі часто продуктивність їхньої діяльності в різних сферах страждає через те, що вони забагато часу проводять за використанням свого телефону (32%). 46% досліджуваних стверджують, що переживали явище «фантомних» дзвінків, тобто іноді в них виникало відчуття, що їхній телефон дзвонить, хоча насправді дзвінка не було.

Переживання дискомфорту за відсутності можливості користуватись мобільним телефоном, його використання довше запланованого часу і пов'язані з цим зниження продуктивності діяльності та порушення сну можуть бути властивими для дорослих осіб і в звичних умовах життя. Але цілком ймовірно, що в умовах карантину зростає потреба в можливості підтримувати зв'язок з іншими людьми опосередковано через мобільні пристрої, знижується свідомий контроль над часом їх використання, через що загострюється бажання постійно тримати свій телефон поруч, завжди залишати його ввімкненим.

Найнижче досліджувані оцінюють негативний вплив користування мобільними пристроями на свій фізичний стан та на міжособистісні стосунки: 36% зазначають, що використання телефону скоріше не чинить негативного впливу на їхнє фізичне самопочуття; 50% вказують, що швидше не віддають перевагу активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому, «живому» спілкуванню з близькими людьми; 44%

відзначає, що через використання телефону зовсім не погіршуються їхні взаємини з друзями і близькими.

Хоча досліджувані відзначають, що переважно не схильні віддавати перевагу активності у мобільному телефоні перед безпосереднім, «живим» спілкуванням з близькими людьми, вони не вважають, що навіть тривале користування телефоном погіршує їхні взаємини з друзями і рідними. Це може пояснюватись тим, що в умовах карантину мобільні пристрої дозволяють людині залишатись на зв'язку з тими людьми, з якими вона не може зустрітись наживо. Використання мобільного телефону в цьому випадку може сприяти підтриманню стосунків, а не погіршувати їх.

Отже, за результатами проведеного дослідження в осіб, які перебувають в умовах карантину, зафіксовано середній рівень психологічного благополуччя, при чому, частота переважання високого або низького рівня окремих його компонентів в них є різною. Високий рівень позитивних взаємин з іншими, переживання власної здатності до управління оточенням, цілей у житті та самоприйняття зустрічається в досліджуваних рідше, ніж високий рівень автономії та переживання особистісного росту. Близькі міжособистісні взаємини досліджуваних є достатньо гармонійними, вони виявляють в них схильність до «здорової» залежності від партнера. Респонденти зберігають високу довіру до себе, дещо менше в них виражена здатність довіряти іншим людям, а найменше виявляється довіра до світу.

Особливості використання мобільних пристроїв особами дорослого віку, які перебувають в умовах карантину, за даними проведеного опитування є наступними. Вони намагаються постійно тримати свій мобільний телефон ввімкненим біля себе, доволі часто не можуть довго обходитись без нього, переживають дискомфорт за відсутності можливості користуватись мобільним телефоном. Досліджувані зазначають, що часто використовують мобільний телефон довше, ніж планували, через що

зауважують пов'язане з цим зниження продуктивності своєї діяльності та порушення сну. Разом із цим, вони рідко відзначають негативний вплив використання телефону на свій фізичний стан, вважають, що користування телефоном не погіршує їхніх стосунків з рідними та друзями, адже вони швидше віддадуть перевагу «живому» спілкуванню з ними, аніж активності в мобільних пристроях.

2.2.2. Взаємозв'язки між психологічним благополуччям і між ознаками проблемного використання мобільних пристроїв в умовах карантину

Для виявлення взаємозв'язків між показниками проблемного використання дорослими в умовах карантину своїх мобільних телефонів та між показниками їхнього психологічного благополуччя було проведено кореляційний аналіз даних за критерієм Пірсона ($p \leq 0,05$) (дод. Г, табл. Г.1). В результаті встановлено обернені кореляції між схильністю досліджуваних надавати перевагу активності в мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми та між їхнім загальним психологічним благополуччям ($r = -0,42$) і його компонентами – цілі у житті ($r = -0,33$), автономія ($r = -0,32$), управління оточенням ($r = -0,45$) та особистісний ріст ($r = 0,56$) (рис. 2.5).

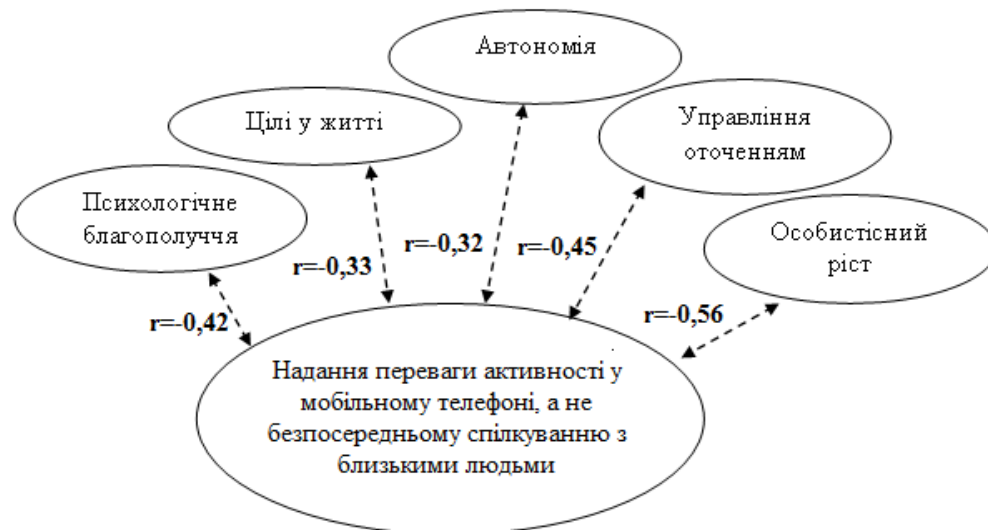


Рис. 2.5. Кореляції між показниками психологічного благополуччя та схильністю надавати перевагу активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми, $p \leq 0,05$

Отримані результати показують, що чим частіше досліджувані відзначають в себе схильність надавати перевагу активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми наживо, тим нижчим є рівень їхнього загального психологічного благополуччя, а також окремих його компонентів – автономії, переживання своєї компетентності в організації власної повсякденної діяльності та в управлінні оточенням, переживання безперервності росту і розвитку своєї особистості, самореалізації, осмисленості життя та наявності особистісно значущих цілей на майбутнє. Очевидно, що спілкування наживо, безпосередня взаємодія з близькими людьми має більш сприятливий вплив на психологічне благополуччя дорослих. У такій взаємодії вони можуть утверджувати свою незалежність, вміння самостійно організовувати своє оточення для реалізації поставлених цілей і задоволення особистих потреб тощо.

Зазначені взаємозв'язки можуть вказувати і на те, що чим більш психологічно благополучними є дорослі, чим більше в них виражені перераховані компоненти їхнього психологічного благополуччя, тим менше часу вони витрачають на активність у своїх мобільних пристроях, натомість, надають перевагу спілкуванню та взаємодії з близькими людьми

наживо, безпосередньо. Тоді можна припускати, що в умовах карантину більш психологічно благополучні особи, які переживають свій особистісний ріст і безперервність реалізації власного потенціалу, бачать своє життя сповненим сенсу, є автономними, відчувають себе компетентними в організації своєї повсякденної діяльності, менше користуються різними мобільними пристроями, а спілкуються та підтримують взаємодію з людьми зі свого безпосереднього оточення вдома.

Відзначення досліджуваними зниження власної продуктивності в різних видах діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні обернено корелює з такими компонентами їхнього психологічного благополуччя, як самоприйняття ($r=-0,34$) та управління оточенням ($r=-0,33$) (рис. 2.6). Приймаючи як свої переваги, так і свої недоліки, відчуваючи себе здатними регулювати власну повсякденну діяльність, використовувати обставини та ресурси оточення для реалізації бажаного, дорослі з більшим успіхом контролюють час, протягом якого вони користуються різноманітними мобільними пристроями, зокрема, своїми мобільними телефонами. Або вони більш раціонально та з більшою користю використовують свій телефон, тому не спостерігають зниження власної продуктивності в різних сферах життя та діяльності через проблемне використання мобільних пристроїв.



Рис. 2.6. Кореляції між показниками психологічного благополуччя та показником зниження продуктивності діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні, $p \leq 0,05$

І навпаки: якщо людина не відчуває негативного впливу своєї активності в мобільних приладах на власну продуктивність, вона зберігає високу думку про себе, приймає різноманітні свої особистісні та поведінкові прояви (позитивні, негативні), відчуває свою здатність контролювати те, що з нею відбувається. На наш погляд, в умовах карантину останнє є особливо актуальним: не «зависаючи» без нагальної потреби в своєму телефоні, людина зберігає можливість бути продуктивною в різних сферах діяльності, організувати свій час, що в умовах ізоляції є в принципі дещо ускладненим. А це, у свою чергу, позитивно впливає на її психологічне благополуччя, підвищує здатність приймати себе, укріплює інтернальність та самоефективність.

Суб'єктивна оцінка досліджуваними того, наскільки погіршуються їхні взаємини з друзями і близькими через використання мобільного телефону обернено корелює з їхнім загальним психологічним благополуччям ($r = -0,32$) і з окремими його компонентами, а саме: позитивні взаємини з іншими людьми ($r = -0,32$), автономія ($r = -0,41$), управління оточенням ($r = -0,32$), психологічне благополуччя ($r = -0,32$) (рис. 2.7).

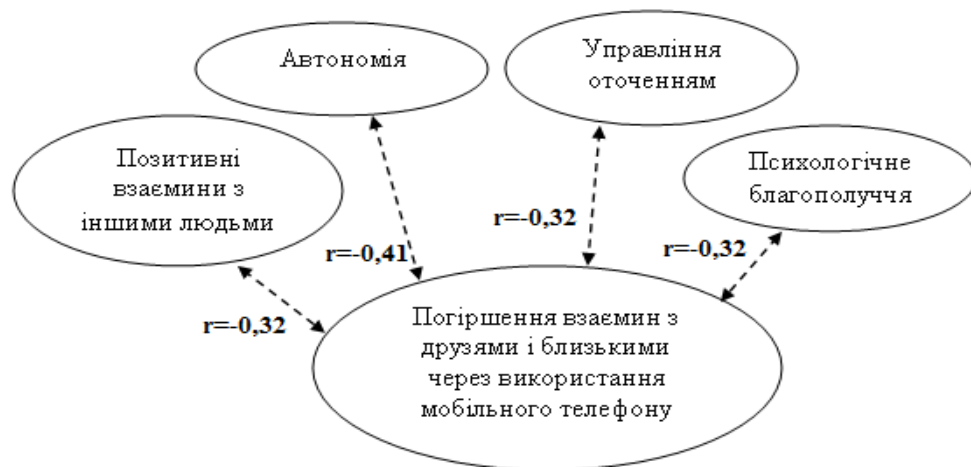


Рис. 2.7. Кореляції між показниками психологічного благополуччя та показником погіршення взаємин з друзями і близькими через використання мобільного телефону, $p \leq 0,05$

Отримані кореляції показують, що чим менше дорослі відзначають негативний вплив своєї активності в мобільних пристроях на якість стосунків з друзями і рідними, тим більш психологічно благополучними вони є в цілому і, зокрема, почувають себе комфортно в близьких стосунках, виявляють в них відкритість і щирість, є автономними, мають високу самоефективність та розвинене почуття власної компетентності в різних сферах життя та діяльності. Але можна говорити і про те, що помірне використання мобільних пристроїв, яке не погіршує стосунки людини з її близькими, друзями та рідними, очевидно, сприяє тому, що у цих стосунках відсутні конфлікти через зловживання активністю в мобільному телефоні. У цьому випадку, людина зберігає сприятливі, гармонійні стосунки зі своїми близькими, в яких має змогу задовольнити різні свої потреби. А це, у свою чергу, є ресурсом для її психологічного благополуччя, укріплює переживання власної компетентності, автономності.

Можна припускати, що в умовах карантину відсутність негативного впливу надмірного використання мобільних приладів на близькі міжособистісні взаємини людини є особливо важливим ресурсом для психологічного благополуччя людини.

Наявність у досліджуваних досвіду «фантомних» дзвінків обернено корелює з їхнім загальним психологічним благополуччям ($r = -0,31$) і з такими його компонентами, як самоприйняття ($r = -0,38$) та позитивні взаємини з іншими людьми ($r = -0,33$) (рис. 2.8).

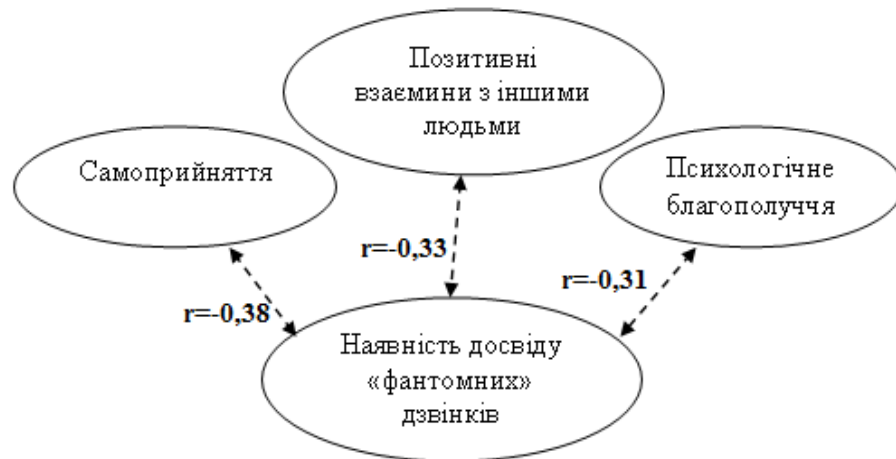


Рис. 2.8. Кореляції між показниками психологічного благополуччя та наявністю досвіду «фантомних» дзвінків, $p \leq 0,05$

Наявність досвіду «фантомних» дзвінків, за якого людина має відчуття, що в неї дзвонить телефон (чи, наприклад, сигналізує про нове отримане повідомлення), тоді як насправді дзвінка не було, може свідчити про підвищену напруженість людини, яка виникає у зв'язку з надмірним використанням мобільних приладів. Отримані кореляції засвідчують, що наявність такої напруги пов'язана зі зниженим психологічним благополуччям, зокрема, із фрагментарним самоприйняттям та з нестачею позитивних, задовільних взаємин з іншими людьми.

Також у загальній досліджуваній групі було визначено статистично значущі кореляції між особливостями використання дорослими свого мобільного телефону та між особливостями їхніх міжособистісних взаємин і здатності до довіри (табл. 2.3). Частота використання досліджуваними свого мобільного телефону довше запланованого часу прямо корелює з їхньою схильністю до деструктивної надзалежності у близьких міжособистісних стосунках ($r=0,34$), з дисгармонійністю цих стосунків, зокрема, із загальним показником дисгармонійності ($r=0,28$), рівнем напруженості стосунків ($r=0,34$), виявами агресії у стосунках ($r=0,30$), а також обернено корелює з рівнем їхньої довіри до себе ($r=-0,31$). Надання переваги досліджуваними особами активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми прямо корелює з

їхньою схильністю до деструктивної надзалежності у близьких міжособистісних взаєминах ($r=0,40$) і обернено корелює з рівнем довіри до себе ($r=-0,48$).

Таблиця 2.3

Статистично значущі кореляції між показниками проблемного використання досліджуваними мобільних пристроїв та між особливостями їхніх міжособистісних взаємин і здатності до довіри, $p \leq 0,05$

<i>Показники проблемного використання мобільних пристроїв</i>	<i>Особливості міжособистісних взаємин і здатності до довіри</i>	<i>r</i>
Частота використання мобільного телефону довше запланованого часу	напруженість стосунків	0,34
	агресія у стосунках	0,30
	загальний індекс дисгармонійності стосунків	0,28
	деструктивна надзалежність	0,34
	довіра до себе	-0,31
Надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми	деструктивна надзалежність	0,40
	довіра до себе	-0,48
Зниження продуктивності діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні	напруженість стосунків	0,37
	загальний індекс дисгармонійності стосунків	0,28
	деструктивна надзалежність	0,31
Погіршення взаємин з друзями і близькими через використання мобільного телефону	відчуженість у стосунках	0,30
Переживання дискомфорту за відсутності можливості перевірити мобільний телефон	деструктивна надзалежність	0,45

Зниження продуктивності діяльності досліджуваних через те, що вони надмірно використовують свій мобільний телефон, прямо корелює із дисгармонійністю ($r=0,28$) та напруженістю ($r=0,37$) їхніх міжособистісних

стосунків, зі схильністю цих осіб до деструктивної надзалежності у близьких взаєминах ($r=0,31$). Погіршення взаємин з друзями і близькими через використання мобільного телефону в досліджуваних осіб прямо корелює з показником відчуженості у стосунках ($r=0,30$). А схильність досліджуваних переживати дискомфорт за відсутності можливості перевірити свій мобільний телефон прямо корелює з їхньою схильністю до деструктивної надзалежності у близьких міжособистісних взаєминах ($r=0,45$).

Отримані результати свідчать про те, що окремі характеристики використання мобільних приладів у досліджуваних пов'язані з показниками дисгармонійності їхніх близьких міжособистісних взаємин. Так, чим частіше ці особи використовують свій мобільний телефон довше, ніж планували, тим більш напруженими є їхні взаємини з близькими та друзями, тим більше агресії вони в них виявляють. Напруженість близьких міжособистісних взаємин також прямо корелює з тим, наскільки досліджувані відзначають зниження продуктивності власної діяльності в різних сферах через свою надмірну активність у мобільному телефоні. А суб'єктивне переживання погіршення взаємин з друзями та близькими через використання мобільного телефону прямо корелює у досліджуваних з рівнем відчуженості, прагнення до дистанціювання, які вони переживають у близьких стосунках.

Варто зауважити, що дисгармонійність стосунків досліджуваних з їхніми близькими може бути не лише наслідком того, що вони виявляють надмірну активність у використанні мобільних приладів, але й причиною цього. Переживання занепокоєння, емоційного та психологічного дискомфорту, відсутності довіри, розуміння у нестійких близьких міжособистісних стосунках може спонукати людину більше часу проводити за використанням мобільних приладів, з чим пов'язане зниження їхньої ефективності та продуктивності не лише в сфері

спілкування, але й в інших сферах діяльності (наприклад, на роботі, у навчанні тощо).

У тому випадку, коли досліджувані мають надміру виражену потребу в емоційній близькості з іншими людьми, у прийнятті, любові, безпеці в стосунках, схильні до емоційної залежності від близьких, вони більше використовують мобільні прилади. Частіше таке використання триває довше, ніж вони планували, через що знижується їхня продуктивність в інших сферах. При цьому, не маючи можливості перевірити свій мобільний телефон вони переживають значний дискомфорт.

Обернена кореляція між частотою використання мобільних приладів довше запланованого часу та між довірою до себе вказує на те, що у випадку, коли досліджуваним не вдається свідомо контролювати та регулювати час, який вони витрачають на активність у мобільному телефоні, в них знижується їхня довіра до самих себе. Так само, нижча довіра до себе у досліджуваних пов'язана з їхньою схильністю надавати перевагу активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми. Можливо, що не довіряючи собі в цілому, досліджувані переживають невпевненість і в сфері міжособистісних стосунків та спілкування, тому надають перевагу більш «безпечному» спілкуванню з іншими опосередковано через використання мобільних пристроїв. І така тенденція може загострюватись в умовах дії карантинних обмежень.

Для уточнення взаємозв'язків між показниками проблемного використання мобільних телефонів дорослими в умовах карантину та між їхнім психологічним благополуччям було проведено факторний аналіз емпіричних даних із використанням методів кам'яного осипу та Varimax normalized (дод. Д, рис. Д.1, табл. Д.1, табл. Д.2). В результаті було побудовано 5-факторну модель, яка пояснила 55,16% розсіювання отриманих емпіричних даних. Виділені в моделі фактори, шкали, якими

вони сформовані, факторні навантаження та власні значення факторів представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Факторні навантаження, >,50

<i>Назви факторів</i>	<i>Шкали, якими сформовано фактори</i>	<i>p</i>	<i>% дисперсії даних</i>
Фактор 1 «Психологічне неблагополуччя»	надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми	0,56	23,16%
	загальний індекс дисгармонійності стосунків	0,54	
	деструктивна надзалежність	0,70	
	здорова залежність	-0,51	
	довіра до себе	-0,62	
	позитивні взаємини з іншими	-0,65	
	автономія	-0,75	
	управління оточенням	-0,83	
	особистісний ріст	-0,74	
	цілі в житті	-0,82	
	самоприйняття	-0,75	
Фактор 2 «Надмірне використання телефону у взаємозв'язку з підвищеною потребою в прихильності та недовірою до себе»	частота використання мобільного телефону довше запланованого часу	0,60	9,86%
	надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми	0,55	
	нездатність довго обходитись без мобільного телефону	0,63	
	переживання дискомфорту за відсутності можливості перевірити мобільний телефон	0,69	
	схильність повертатись за мобільним телефоном, якщо людина забуває його, виходячи з дому	0,58	

	деструктивна надзалежність	0,55
	довіра до себе	-0,54

Фактор 1 включив у себе позитивні значення шкал надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми (0,56), загального індексу дисгармонійності міжособистісних стосунків (0,54) і деструктивної надзалежності (0,70), а також негативні значення шкал здорової залежності (-0,51), довіри до себе (-0,62), позитивних взаємин з іншими людьми (-0,65), автономії (-0,75), управління оточенням (-0,83), особистісного росту (-0,74), цілей у житті (-0,82) і самоприйняття (-0,75). Цей фактор пояснив 23,16% дисперсії даних, його було названо «*Психологічне неблагополуччя*».

продовження табл. 2.4

<i>Назви факторів</i>	<i>Шкали, якими сформовано фактори</i>	<i>r</i>	<i>% дисперсії даних</i>
Фактор 3 «Негативний вплив використання телефону на фізичний стан, продуктивність діяльності та взаємини з іншими»	зниження продуктивності діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні	0,69	8,59%
	зменшення кількості сну через використання телефону	0,75	
	переживання негативного впливу використання телефону на фізичне самопочуття	0,74	
	погіршення взаємин з друзями і близькими через використання мобільного телефону	0,66	
Фактор 4 «Здатність самотніх до довіри»	сімейний стан	-0,67	8,13%
	довіра до світу	0,69	
	довіра до інших людей	0,62	
	вік	-0,54	

Фактор 5 «Потреба завжди бути “на зв’язку”»	зберігання мобільного телефону ввімкненим після закінчення робочого дня	0,65	5,40%
	наявність досвіду «фантомних» дзвінків	0,60	
	зберігання мобільного телефону поруч навіть під час сну	0,59	
	схильність повертатись за мобільним телефоном, якщо людина забуває його, виходячи з дому	0,54	
	позитивні взаємини з іншими	-0,51	
Загальний відсоток дисперсії даних, яку пояснює факторна модель			55,16%

Як видно з цього фактора, особи, які частіше користуються мобільними приладами, а не спілкуються з іншими людьми безпосередньо, є менш психологічно благополучними. Близькі міжособистісні стосунки цих осіб відзначаються ознаками дисгармонійності, оскільки їм важко налагоджувати тривалий «здоровий» близький емоційний зв'язок з іншими людьми, натомість, вони мають надмірну потребу в емоційній прихильності, не довіряють собі. Даний фактор підтверджує результати кореляційного аналізу, ще раз показуючи, що особи, які надають перевагу активності у мобільних приладах, а не безпосередньому спілкуванню з іншими людьми, відзначаються нижчим психологічним благополуччям, зокрема, вони є менш автономними, мають нижчий рівень самоефективності та переживання самореалізації, їхнє теперішнє життя є менш осмисленим, а кількість особистісно значущих цілей на майбутнє обмежена.

До фактора 2, який було названо **«Надмірне використання телефону у взаємозв'язку з підвищеною потребою в прихильності та недовірою до себе»** з негативними значеннями увійшла шкала довіри до себе (-0,54), а з позитивними значеннями – шкали частоти використання мобільного телефону довше запланованого часу (0,60), надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з

близькими людьми (0,55), нездатності довго обходитись без мобільного телефону (0,63), переживання дискомфорту за відсутності можливості перевірити мобільний телефон (0,69), схильності повертатись за мобільним телефоном, якщо людина забуває його, виходячи з дому (0,58), деструктивної надзалежності у взаєминах (0,55). Фактор пояснює 9,86% від загальної дисперсії даних. З цього фактора бачимо, що для осіб, які не довіряють собі та мають надміру виражену потребу в емоційній прихильності у стосунках з іншими людьми, властиво більше користуватись мобільними приладами, а не спілкуватись безпосередньо. Часто вони активно використовують мобільні пристрої довше, ніж планували спочатку, а у тому випадку, коли не мають до них доступу, почувають себе дискомфортно.

Фактор 3, який пояснив 8,59% загальної дисперсії даних, сформовано позитивними значеннями за шкалами зниження продуктивності діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні (0,69), зменшення кількості сну через використання телефону (0,75), переживання негативного впливу використання телефону на фізичне самопочуття (0,74), погіршення взаємин з друзями і близькими через використання мобільного телефону (0,66). Даний фактор було названо «**Негативний вплив використання телефону на фізичний стан, продуктивність діяльності та взаємини з іншими**». Із фактора випливає, що в досліджуваних, які перебувають в умовах карантину, взаємопов'язані між собою такі негативні наслідки надмірного використання мобільних приладів, як порушення стосунків з друзями та рідними, погіршення самопочуття та якості сну, через що може виникати зниження продуктивності у різних сферах діяльності.

До фактора 4 з негативними значеннями увійшла шкала сімейного стану (-0,67), а з позитивними значеннями – шкали довіри до світу (0,69) і до інших людей (0,62). Даний фактор було названо «**Здатність до довіри**»,

він пояснив 8,13% від загальної дисперсії даних. Цей фактор, хоч безпосередньо і не стосується теми нашого дослідження, але показує цікаву закономірність: перебуваючи в умовах карантину, самотні дорослі особи (які не є одруженими/заміжніми і не перебувають у романтичних стосунках) виявляють більшу довіру до інших людей і до оточуючого світу в цілому.

Фактор 5 сформовано негативними значеннями шкали віку (-0,54) і позитивних взаємин з іншими (-0,51), позитивними значеннями за шкалами схильності досліджуваних залишати свій телефон ввімкненим після закінчення робочого дня (0,65), постійно тримати свій мобільний телефон поруч навіть під час сну (0,59), повертатись за мобільним телефоном, якщо вони забувають його, виходячи з дому (0,54), а також за шкалою наявності в них досвіду «фантомних» дзвінків (0,60). Цей фактор пояснює 5,40% дисперсії даних, його було названо «*Потреба завжди бути “на зв’язку”*». З цього фактора бачимо, що особи молодшого віку, які мають обмежену кількість довірливих міжособистісних контактів, у яких вони можуть відчути прийняття, підтримку, емоційну близькість, тепло й сердечність відзначаються більшою залежністю від мобільних приладів. Такі особи намагаються постійно зберігати свій телефон ввімкненим і тримати його поруч в будь-який час, будучи переконаними у тому, що це потрібно, якщо вони знадобляться комусь зі своїх знайомих. Окрім цього, ці особи відзначають, що в них бував досвід так званих «фантомних» дзвінків, тобто вони «чули» звук дзвінка чи інших сповіщень на телефоні тоді, коли їх насправді не було.

Отже, із отриманих результатів кореляційного та факторного статистичних аналізів можна зробити висновок про те, що психологічне благополуччя осіб, які знаходяться в умовах карантину, найтісніше негативно пов’язане з такими ознаками проблемного використання ними мобільних пристроїв, як: надання переваги активності у мобільних

приладах, а не безпосередній комунікації з близькими, суб'єктивне переживання зниження якості стосунків з друзями і близькими та зниження власної продуктивності в різних сферах функціонування через надмірне використання мобільних приладів, наявність досвіду так званих «фантомних» дзвінків, який може вказувати на підвищену напруженість через користування мобільними пристроями.

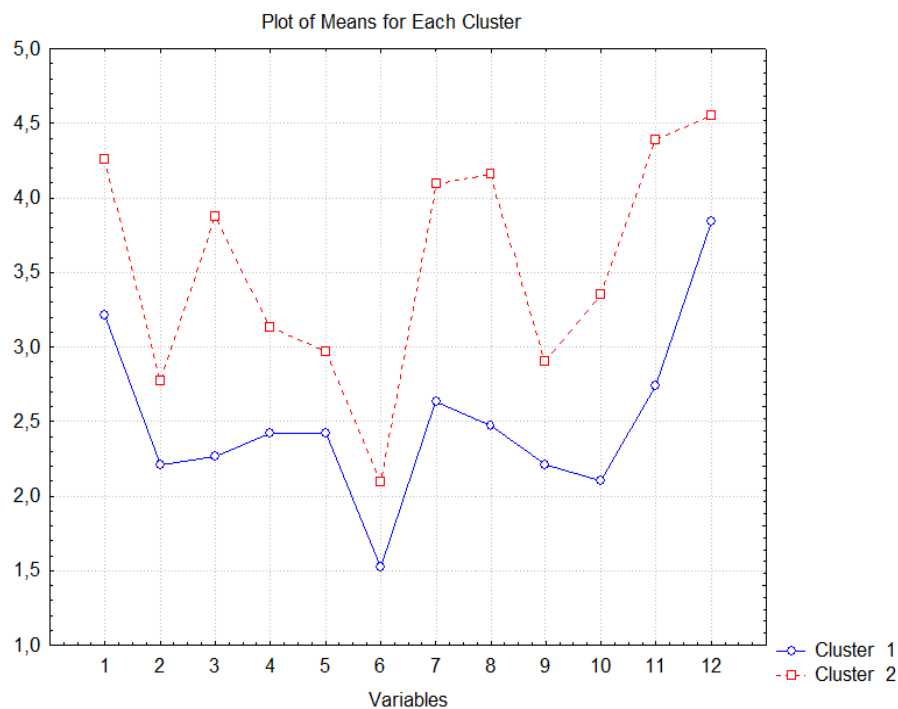
2.2.3. Особливості психологічного благополуччя осіб, які перебувають в умовах карантину і мають різну схильність до проблемного використання мобільних пристроїв

З метою виокремлення у досліджуваній групі підгруп осіб з різною схильністю до проблемного використання мобільних пристроїв було проведено кластерний аналіз даних із використанням методів дерева кластеризації та k-середніх (дод. Е, рис. Е.1, табл. Е.1, табл. Е.2). При кластеризації враховувались визначені за допомогою анкети показники користування мобільними телефонами, що можуть вказувати на схильність до їх проблемного використання: використання мобільного телефону довше запланованого часу, надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми, зниження продуктивності діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні, зменшення кількості сну через використання телефону, переживання дискомфорту за відсутності можливості перевірити мобільний телефон, нездатність довго обходитись без мобільного телефону, наявність досвіду «фантомних» дзвінків та інші. Таким чином було виокремлено два кластери.

Як видно з рис. 2.9, в осіб, які увійшли до першого кластера, нижчі оцінки за всіма показниками проблемного використання мобільного телефону у порівнянні з особами з другого кластера. Зіставлення цих оцінок за t-критерієм Ст'юдента показало, що майже всі з цих відмінностей

є статистично достовірними, особи з виділених кластерів статистично не відрізняються між собою лише за показниками надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми, зменшення кількості сну через використання телефону та переживання негативного впливу використання телефону на фізичне самопочуття (дод. Ж, табл. Ж.1).

Отож, до першого кластера увійшли дорослі особи, які перебувають в умовах карантину, і які рідше відзначають, що користуються своїм мобільним телефоном довше, ніж планували. Активність у мобільному телефоні менш негативно впливає на продуктивність діяльності цих осіб і на їхні взаємини з друзями та близькими. Ці особи переживають менше дискомфорту, якщо протягом тривалого часу не мають змоги користуватись своїм телефоном. Тому вони можуть вимкнути телефон після закінчення робочого дня, не намагаються постійно тримати телефон при собі (наприклад, під час сну), рідше відзначають в себе досвід переживання «фантомних» дзвінків.



Умовні позначення: 1 – використання мобільного телефону довше запланованого часу,
2 – надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому

спілкуванню з близькими людьми, 3 – зниження продуктивності діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні, 4 – зменшення кількості сну через використання телефону, 5 – переживання негативного впливу використання телефону на фізичне самопочуття, 6 – погіршення взаємин з друзями і близькими через використання мобільного телефону, 7 – зберігання мобільного телефону ввічкненим після закінчення робочого дня, 8 – нездатність довго обходитись без мобільного телефону, 9 – наявність досвіду «фантомних» дзвінків, 10 – переживання дискомфорту за відсутності можливості перевірити мобільний телефон, 11 – зберігання мобільного телефону поруч навіть під час сну, 12 – схильність повертатись за мобільним телефоном, якщо людина забуває його, виходячи з дому

Рис. 2.9. Графік кластеризації досліджуваної групи за особливостями

використання мобільних приладів

У другому кластері об'єднані дорослі особи, які перебувають в умовах карантину, і які зауважують, що вони доволі часто використовують свій мобільний телефон довше запланованого часу (переглядають соцмережі, месенджери, електронну пошту тощо), відзначають зниження продуктивності своєї діяльності в різних сферах і погіршення близьких стосунків (з рідними, друзями) через надмірну активність в мобільному телефоні. Їм важче довго обходитись без свого телефону і вони частіше переживають дискомфорт у тому випадку, коли довго не мають можливості перевірити свій телефон (дзвінки, соціальні мережі, електронну пошту тощо).

У зв'язку з цим, особи в цьому кластері намагаються постійно тримати свій телефон при собі (навіть під час сну), готові повернутись за ним, якщо забувають його при виході з дому, не вимикають свій телефон після закінчення робочого дня. Ці особи частіше відзначаються в себе наявність досвіду «фантомних» дзвінків, тобто в них буває відчуття, що телефон дзвонить, хоча насправді дзвінка не було.

На основі отриманих відмінностей перший кластер можна умовно назвати як **«особи з меншою схильністю до проблемного використання мобільних приладів»**, а другий кластер – як **«особи, які більше схильні до проблемного використання мобільних приладів»**.

Аналіз відсоткового розподілу досліджуваних на кластери показує, що більша їх частина (61%) належить до групи осіб, які більше схильні до проблемного використання мобільних пристроїв, тоді як менша частка (39%) – це особи з меншою схильністю до проблемного використання мобільних приладів (рис. 2.10).

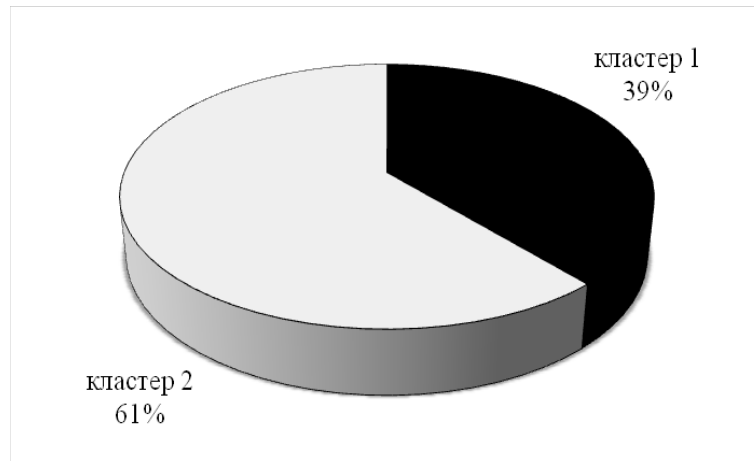
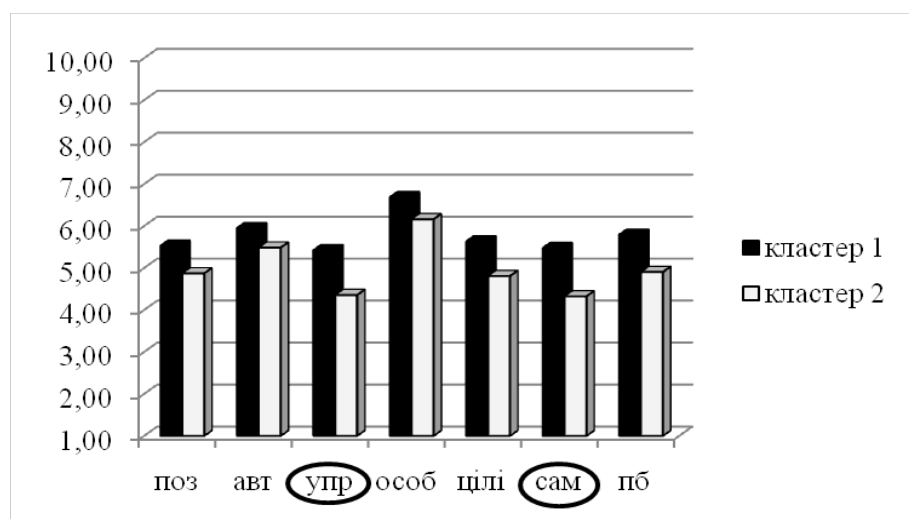


Рис. 2.10. Відсотковий розподіл досліджуваних на кластери

Зіставлення середніх оцінок досліджуваних із виділених кластерів за шкалами компонентів психологічного благополуччя та його загального показника (для цього було використано t-критерій Ст'юдента при $p \leq 0,05$, результати якого представлені у дод. Ж, табл. Ж.1) показало, що на статистично достовірному рівні вони відрізняються між собою за показниками «Управління оточенням» і «Самоприйняття» (рис. 2.11).



Умовні позначення: поз – позитивні взаємини з іншими, авт – автономія, упр – управління оточенням, особ – особистісний ріст, цілі – цілі в житті, сам – самоприйняття, пб – психологічне благополуччя

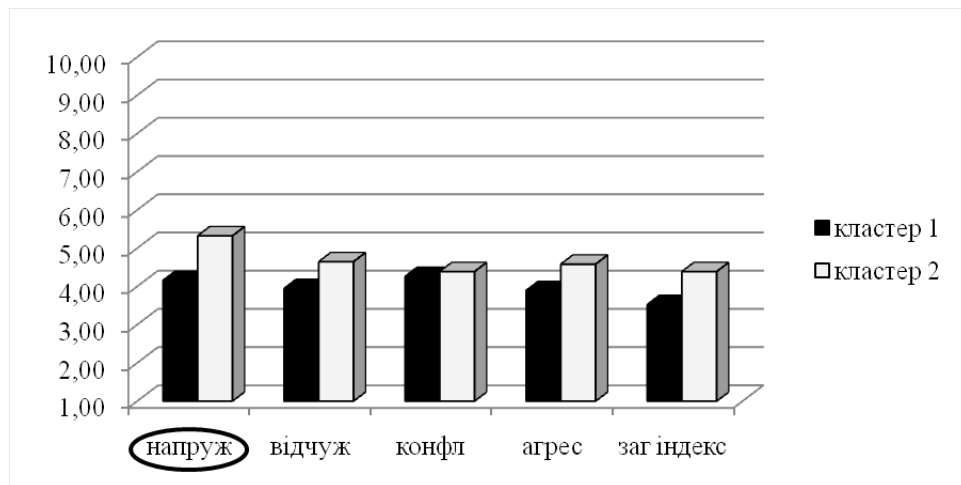
Рис. 2.11. Порівняння показників психологічного благополуччя в осіб із виділених кластерів (на рисунку марковані статистично достовірні відмінності)

В осіб з першого кластера, які менше схильні до проблемного використання мобільних пристроїв, оцінки за шкалами цих показників є вищими, ніж в осіб з другого кластера, в якому об'єднані досліджувані з більшою схильністю до проблемного використання мобільних пристроїв ($t=1,96$ при $p=0,04$ та $t=2,39$ при $p=0,02$ відповідно).

Отримані результати показують, що дорослі, які перебувають в умовах карантину і які виявляють меншу схильність до проблемного використання мобільних пристроїв мають вищу самоефективність, більше переконані у власній компетентності та здатності регулювати свою діяльність, організовувати і використовувати наявні в них внутрішні та зовнішні ресурси таким чином, що з успіхом досягати поставлених перед собою цілей, самостійно задовольняти свої особисті потреби. Ці особи більше схильні визнавати наявність в себе не лише позитивних, але й негативних особистісних властивостей. При цьому, вони приймають різні сторони своєї особистості та різні аспекти своєї поведінки, в цілому більш позитивно оцінюють себе.

Особи, які більше схильні до проблемного використання мобільних приладів, переживають більше труднощів в організації своєї повсякденної діяльності. В них менше вираженні уявлення про те, що вони можуть самостійно контролювати все, що з ними відбувається, вони почувають себе нездатними змінити чи покращити свою актуальну життєву ситуацію. В цих осіб нижчий рівень прийняття себе, тобто вони виявляють меншу задоволеність собою, можуть бути занепокоєними щодо окремих якостей своєї особистості і в цілому частіше прагнуть бути не такими, якими вони є.

В осіб з другого кластера виявлені статистично достовірно вищі оцінки за показником «Напруженість стосунків» ($t=-1,84$ при $p=0,04$) (рис. 2.12).



Умовні позначення: напруж – напруженість стосунків, відчуж – відчуженість у стосунках, конфл – конфліктність стосунків, агрес – агресія у стосунках, заг індекс – загальний індекс дисгармонійності стосунків

Рис. 2.12. Порівняння показників дисгармонійності близьких міжособистісних стосунків в осіб із виділених кластерів (на рисунку марковані статистично достовірні відмінності)

Варто зауважити, що в обох кластерах оцінка за даною шкалою знаходиться в межах середніх значень (4,16 бала у першому кластері та 5,32 бала у другому кластері). Тобто, хоча в обох кластерах близькі міжособистісні взаємини досліджуваних характеризує помірна напруженість, яка потрібна для підтримання достатньої інтенсивності цих взаємин, але особи з першого кластера (вони менше схильні до так званого «проблемного» використання мобільних приладів) переживають більше суб'єктивне емоційне благополуччя та почувають себе комфортніше в цих стосунках. Натомість, особи з другого кластера, які є більше схильними до проблемного використання мобільних приладів, виявляють більшу тенденцію до занепокоєння через стосунки зі своїми близькими, які частіше можуть викликати в них дискомфорт, хвилювання та інші негативні й гнітючі емоційні переживання. Цілком ймовірно, що це може

бути як причиною їхньою схильності до надмірного використання мобільних приладів, так і її наслідком.

Також в осіб з другого кластера виявлено статистично достовірно вищі оцінки за показником «Деструктивна надзалежність» ($t=-2,27$ при $p=0,02$) (рис. 2.13).

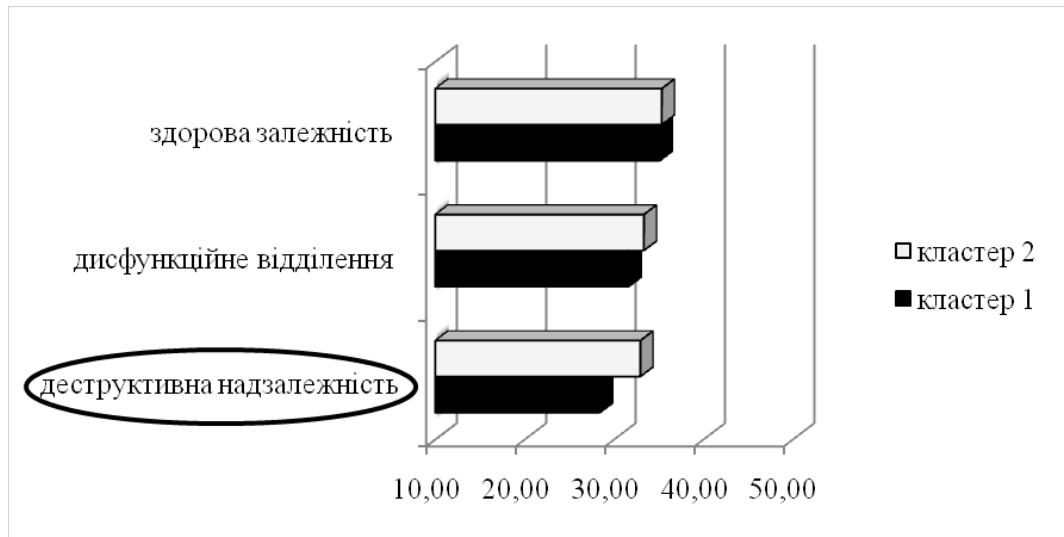


Рис. 2.13. Порівняння типів прихильності (прив'язаності) у близьких міжособистісних стосунках в осіб із виділених кластерів (на рисунку марковані статистично достовірні відмінності)

Особи, які більше схильні до так званого проблемного використання мобільних приладів, мають більшу потребу в емоційній близькості, прийнятті та любові у своїх близьких міжособистісних взаєминах. Надмірна потреба в прихильності, прийнятті часто свідчить про невпевненість й тривожність людини, а тому може бути причиною того, що вона намагається постійно підтримувати контакт з іншими людьми, для чого й активно використовує мобільні прилади.

Так само, підвищену потребу особи в емоційній близькості з іншою людиною можуть не повною мірою задовольняти стосунки, в яких наявне «живе» спілкування, не опосередковане мобільними пристроями. Через це людина надає перевагу більш активному використанню різноманітних приладів, які допомагають їй підтримувати численні контакти з іншими людьми, що часто створюють лише ілюзію емоційної близькості. В умовах

ізоляції, коли в людей немає достатньо можливостей зустрічатись і безпосередньо спілкуватись зі своїми рідними та друзями, підвищена потреба в емоційній близькості, приналежності до інших може спонукати цих осіб до ще активнішого використання їхніх мобільних приладів задля підтримання контакту з іншими людьми дистанційно.

Отримані результати порівняльного аналізу узгоджуються із вище описаними результатами кореляційного аналізу, проведеного за даними у загальній досліджуваній групі. Вони ще раз підтверджують, що такі компоненти психологічного благополуччя осіб, які перебувають в умовах карантину, як самоприйняття та управління оточенням обернено пов'язані з окремими показниками проблемного використання мобільних пристроїв та з їхньою схильністю до такого використання в цілому. Ці результати також ще раз підтверджують, що схильність до деструктивної надзалежності у близьких міжособистісних взаєминах і напруженість цих взаємин прямо пов'язані не лише з окремими характеристиками, що вказують на «проблемне» використання мобільного телефону, але й зі схильністю до такого використання в цілому.

Для уточнення специфіки взаємозв'язків між психологічним благополуччям та ознаками проблемного використання мобільних приладів в осіб з різною схильністю до такого їх використання було проведено кореляційний аналіз даних у виділених кластерах (за критерієм Пірсона при $p \leq 0,01$, результати якого представлені у дод. 3, табл. 3.1 і табл. 3.2). У першому кластері, де об'єднані особи з меншою схильністю до проблемного використання мобільних приладів, виявлено обернені кореляції між показником надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми та між показниками особистісного росту ($r = -0,58$) і довіри до себе ($r = -0,61$). А показник автономії в цих осіб обернено корелює зі схильністю до

переживання дискомфорту за відсутності можливості перевірити свій мобільний телефон (табл. 2.5).

Менший дискомфорт, який переживають ці особи у тому випадку, коли не мають можливості перевіряти свій мобільний телефон (повідомлення, e-mail, нові сповіщення у соціальних мережах тощо), пов'язаний з їхньою більшою автономністю. А надання переваги безпосередньому спілкуванню з близькими, а не підтриманню контактів у віртуальному просторі опосередковано через використання мобільних приладів, пов'язане з більшою довірою цих осіб до себе, а також з їхнім яскравіше вираженим переживанням безперервності власного особистісного росту, розвитку, вдосконалення та реалізації свого потенціалу.

Таблиця 2.5

Статистично достовірні кореляції між показниками психологічного благополуччя та проблемного використання мобільних приладів у кластері 1, $p \leq 0,01$

<i>Показники психологічного благополуччя та проблемного використання мобільних приладів, між якими виявлено статистично достовірні кореляції</i>		<i>r</i>
Переживання дискомфорту за відсутності можливості перевірити мобільний телефон	Автономія	-0,58
Надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми	Довіра до себе	-0,61
	Особистісний ріст	-0,58

За емпіричними даними досліджуваних у другому кластері, куди увійшли особи з більшою схильністю до проблемного використання мобільних приладів, виявлено кореляції між автономією та показником погіршення взаємин з друзями і близькими через використання мобільного телефону ($r = -0,47$). Схильність надавати перевагу активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми в цих осіб обернено корелює із загальним показником їхнього психологічного благополуччя ($r = -0,49$) і, зокрема, з такими його компонентами, як

управління оточенням ($r=-0,53$) та особистісний ріст ($r=-0,54$). А самоприйняття в осіб з цього кластера обернено корелює з показником зниження продуктивності діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні ($r=-0,47$) (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Статистично достовірні кореляції між показниками психологічного благополуччя та проблемного використання мобільних приладів у кластері 2, $p \leq 0,01$

<i>Показники психологічного благополуччя та проблемного використання мобільних приладів, які корелюють між собою</i>		<i>r</i>
Погіршення взаємин з друзями і близькими через використання мобільного телефону	Автономія	-0,47
Надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми	Управління оточенням	-0,53
	Особистісний ріст	-0,54
	Психологічне благополуччя	-0,49
Зниження продуктивності діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні	Самоприйняття	-0,47

Як видно, кількість статистично достовірних кореляцій (на рівні $p \leq 0,01$) між показниками психологічного благополуччя і характеристиками використання мобільних приладів у другій групі є більшою, ніж в першій. Загальний показник психологічного благополуччя та один із його компонентів – переживання особистісного росту – в цих осіб знижується по мірі того, наскільки зростає їхня схильність надавати перевагу активності у мобільному телефоні, а не «живому», безпосередньому спілкуванню з близькими, друзями та рідними. Чим більше ці особи відзначають негативний вплив частоти й активності використання мобільного телефону на їхні взаємини з друзями та близькими, тим нижчий рівень автономії їх характеризує. Нижче прийняття себе в осіб цієї групи (рівень даного компоненту психологічного благополуччя за результатами порівняльного аналізу був статистично достовірно нижчим,

ніж в осіб, які менше схильні до «проблемного» використання мобільних приладів) корелює з тим, що вони частіше відзначають зниження продуктивності власної діяльності у різних сферах (наприклад, навчальній, професійній або інших) через свою надмірну активність у мобільному телефоні. А властивий для цих осіб нижчий рівень управління оточенням корелює з їхньою більшою схильністю надавати перевагу активності у мобільних телефонах, а не спілкуватись зі своїми близькими безпосередньо.

Отже, результати дослідження показують, що в досліджуваній групі переважають особи з більшою схильністю до проблемного використання мобільних приладів (61% респондентів). Ці особи статистично достовірно не відрізняються за загальним рівнем психологічного благополуччя від тих осіб, які менше схильні до проблемного використання мобільних пристроїв, але в них істотно нижчий рівень окремих його компонентів – управління оточенням і самоприйняття. При цьому, нижчий рівень управління оточенням у цих осіб безпосередньо пов'язаний з їхньою більшою схильністю надавати перевагу активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми, а нижчий рівень самоприйняття – зі зниженням продуктивності діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні. Крім того встановлено, що близькі міжособистісні стосунки осіб, які схильні до проблемного використання мобільних приладів, відзначаються більшою напруженістю, а самі вони в цих стосунках мають істотно більшу потребу в емоційній близькості з партнером, в тому, щоб бути прийнятими, відчувати прихильність та любов до себе.

Висновки до розділу II

У другому розділі магістерської роботи описано групу досліджуваних і методики, які було використано для емпіричного дослідження; висвітлено результати якісного аналізу особливостей психологічного благополуччя та використання мобільних пристроїв в умовах карантину; представлено зафіксовані взаємозв'язки між психологічним благополуччям і між показниками проблемного використання мобільних пристроїв в умовах карантину; охарактеризовано виявлені особливості психологічного благополуччя осіб, які перебувають в умовах карантину і мають різну схильність до проблемного використання мобільних пристроїв. Показано, що серед осіб, які перебувають в умовах карантину, переважають особи з середнім рівнем психологічного благополуччя, які мають достатньо гармонійні близькі міжособистісні взаємини, здатні налагоджувати тісний і тривалий емоційний контакт з партнером у таких взаєминах. Цих осіб характеризує висока довіра до себе, дещо менше вони довіряють іншим людям, тоді як їхня довіра до світу є зниженою. Серед ознак, які вказують на схильність до проблемного використання мобільних пристроїв, у досліджуваній групі найчастіше виявляється схильність використовувати телефон довше запланованого часу і постійно тримати його поруч. Досліджувані також зазначають, що через використання мобільних приладів у них часто знижується продуктивність діяльності та зменшується тривалість сну.

У досліджуваних зафіксовано найбільше негативних взаємозв'язків між їхнім психологічним благополуччям та між такими ознаками проблемного використання ними мобільних пристроїв, як: надання переваги активності у мобільних приладах, а не безпосередній комунікації з близькими, суб'єктивне переживання зниження якості стосунків з друзями і рідними та зниження власної продуктивності в різних сферах функціонування через надмірне використання мобільних приладів, наявність досвіду так званих «фантомних» дзвінків (він може вказувати на

підвищену напруженість через користування мобільними пристроями), використання мобільних пристроїв довше запланованого часу і переживання дискомфорту за відсутності можливості ними користуватись.

У досліджуваній групі виявлено переважання осіб, які мають більшу схильність до проблемного використання мобільних приладів. В них зафіксовано істотно нижчий рівень самоприйняття (він пов'язаний з тим, що через надмірне використання мобільних пристроїв знижується їхня продуктивність в різних сферах) та управління оточенням (корелює зі схильністю надавати перевагу активності у мобільних приладах, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми), ніж в осіб, які менше схильні до проблемного використання мобільних приладів. Тоді як їхні близькі міжособистісні взаємини є більш напруженими, а самі вони виявляють в них надмірну потребу в емоційній близькості з іншими людьми.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя особи у контексті проблемного використання мобільних приладів в умовах карантину. За результатами проведеного дослідження можна зробити такі висновки.

1. Конструкт психологічного благополуччя розглядається у психології як стійка властивість людини, за якої в неї домінують позитивні емоційні переживання, наявні близькі, емоційно теплі та прихильні взаємини з іншими людьми, вона є автономною, суб'єктно залученою до процесу життя, свідомо проживає його, відзначає свій особистісний ріст з плином часу, приймає себе, високо оцінює різні аспекти своєї особистості та відзначається стійкою позитивною самомотивацією. Традиційно психологічне благополуччя вивчається в межах двох підходів – гедоністичного та евдемоністичного. Як показують дослідження психологів, особистісними ресурсами та чинниками психологічного благополуччя виступають життестійкість людини, її оптимізм, адекватно висока та стабільна самооцінка, емпатійність, здатність до довіри та інші властивості.

2. У контексті впливу мобільних приладів на особистість та різні сфери функціонування людини психологи вивчають феномен проблемного використання мобільних приладів, через яке людина зазнає значного дистресового впливу, в неї можуть виникати різноманітні порушення в різних сферах функціонування, та явище техноференції – переривання у міжособистісній взаємодії, інтеракціях, у часі, проведеному разом з іншими людьми (рідними, друзями), які виникають через цифрові та мобільні пристрої. На сьогодні виокремлено основні ознаки проблемного використання мобільних пристроїв, серед яких, наприклад, користування такими пристроями довше запланованого часу, продовження їх використання попри виникнення фізичних, фізіологічних, психологічних

чи інтерперсональних проблем, нехтування своїми зобов'язаннями задля користування мобільними пристроями, їх використання у фізично та соціально невідповідних ситуаціях тощо. Психологами доведено, що проблемне використання мобільних пристроїв і техноференція є чинниками зниження якості та благополуччя міжособистісних стосунків (подружніх, романтичних, дружніх), конфліктів між партнерами, погіршення батьківсько-дитячих стосунків і стають причиною виникнення численних поведінкових порушень у дітей різного віку, з ними асоційовані різні порушення у психічному та психологічному здоров'ї людей (наприклад, депресивні симптоми, незадоволеність життям та інші).

3. У проведеному емпіричному дослідженні встановлено, що серед осіб, які перебувають в умовах карантину, переважають особи з середнім рівнем психологічного благополуччя. Виявлено, що основними ознаками, які вказують на схильність до проблемного використання мобільних пристроїв, у досліджуваній групі є часте використання мобільних приладів довше запланованого часу і намагання постійно тримати їх поруч із собою, зниження продуктивності діяльності в різних сферах та зменшення тривалості сну через використання мобільних приладів.

4. За даними кореляційного та факторного аналізів встановлено обернено пропорційні взаємозв'язки між психологічним благополуччям осіб в умовах карантину та між такими ознаками проблемного використання ними мобільних приладів, як: надання переваги активності у мобільних приладах, а не безпосередній комунікації з близькими, суб'єктивне переживання зниження якості стосунків з друзями і близькими та зниження власної продуктивності в різних сферах функціонування через надмірне використання мобільних приладів, наявність досвіду так званих «фантомних» дзвінків, використання мобільних пристроїв довше запланованого часу і переживання дискомфорту за відсутності можливості ними користуватися.

5. За даними проведеного кластерного аналізу у досліджуваній групі виокремлено підгрупи осіб з меншою та з більшою схильністю до проблемного використання мобільних приладів (останні переважають). В результаті порівняння цих осіб встановлено, що вони статистично не відрізняються за рівнем загального психологічного благополуччя, але особи з більшою схильністю до проблемного використання мобільних пристроїв мають істотно нижчий рівень окремих його компонентів – самоприйняття та управління оточенням. Окрім цього, близькі міжособистісні взаємини осіб з більшою схильністю до проблемного використання мобільних приладів відзначаються вищим рівнем напруженості, а самі вони виявляють в них надмірну потребу в емоційній близькості з іншими людьми, порівняно з тими особами, які менше схильні до проблемного використання мобільних пристроїв. Результати кореляційного аналізу показують наявність більшої кількості статистично достовірних обернено пропорційних взаємозв'язків між психологічним благополуччям та ознаками проблемного використання мобільних приладів у підгрупі осіб, які більше схильні до такого використання. Зокрема, встановлено, що загальне психологічне благополуччя, управління оточенням і переживання особистісного росту в цих осіб обернено корелюють з їхньою схильністю надавати перевагу активності в мобільних приладах, а не безпосередньо спілкуватись з близькими; їхнє самоприйняття обернено корелює з показником зниження продуктивності в різних сферах функціонування через використання мобільних приладів; автономія цих осіб обернено корелює з показником погіршення взаємин з друзями і рідними через використання мобільних приладів.

В цілому, результати проведеного дослідження підтверджують нашу гіпотезу про те, що в осіб, які перебувають в умовах карантину, психологічне благополуччя має зв'язок із проблемним використанням ними мобільних приладів. Разом із цим, дане магістерське дослідження не є

вичерпним щодо усіх питань в межах теми впливу проблемного використання мобільних приладів на психологічне благополуччя особи в умовах карантину. Перспективою подальших наукових розвідок у цьому напрямку може бути вивчення гендерних і вікових особливостей такого впливу, виокремлення особистісних і соціальних ресурсів психологічного благополуччя осіб з різною схильністю до проблемного використання мобільних приладів, розробка програми психотренінгових занять для розширення ресурсів психологічного благополуччя осіб, які перебувають в умовах карантину, а також для корекції їхньої схильності до проблемного використання мобільних пристроїв.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2008. 217 с.
2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. М.: Время, 2009. 192 с.
3. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфра, 2005. 318 с.
4. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. СПб: Речь, 2009. 141 с.
5. Духновский С.В., Куликов Л.В. Социально-психологическая дистанция в межличностных отношениях: факторы и регуляция. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12.* 2009. Вып. 2. Ч.1. С. 20-26.
6. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01:05. Одеса, 2018. 269 с.
7. Лепешинский Н.Н.. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. *Психологический журнал.* 2007. №3. С. 24-37.
8. Лепихова Л.А. Міжособистісні стосунки. *Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко.* К.: Рута, 2001. С. 71-72.
9. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Питер, 2016. 448 с.
10. Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» (С.В. Духновского). *Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум.* СПб.: Речь, 2009. С. 45-50.
11. Методика изучения доверия/недоверия личности миру, другим людям, себе А.Б. Купрейченко. *Ильин Е.П. Психология доверия.* СПб.: Питер, 2013. С. 273-274.
12. Ніздрань О.А. Соціальний капітал як чинник підтримання психологічного здоров'я осіб із низьким економічним статусом: дис. канд. психол. наук: / 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2017. 256 с.

13. Олпорт Г. Становление личности. М.: Смысл, 2002. 462 с.
14. Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2015. № 1150 (57). С. 34-39.
15. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 240 с.
16. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Вип. 17. К., 2017. С. 124-133.
17. Тест профиля отношений (Р. Борнштейн). *Макушина О.П. Методы психологического изучения девиантного поведения*. Воронеж: ВГУ, 2005. 79 с.
18. Хранитель А.В. Мобільна залежність як різновид адиктивної поведінки підлітків. Причини, наслідки, профілактика. URL: <https://vopnl.vn.ua/one?st=291>
19. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 544 с.
20. Юнг К.Г. Очерки по аналитической психологии. Минск: Харвест, 2016. 480 с.
21. Яворовська Л.М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216-220.
22. Bianchi A., Phillips, J.G. Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*. 2005. №8. P. 39-51. DOI: <https://doi.org/10.4018/ijicte.2014040101>

23. Billieux J. Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*. 2012. №4. P. 299-307. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118771952.ch11>
24. Billieux J., Van der Linden M., Rochat L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*. 2008. №22. P. 1195-210. DOI: <https://doi.org/10.1002/acp.1429>
25. Chóliz M. Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*. 2010. №105(2). P. 373-374. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02854.x>
26. Coyne S.M., Stockdale L., Busby D., Iverson B., & Grant D.M. «I luv u :)!»: A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*. 2011. №61. P. 388-396. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x>
27. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 2008. №3. P. 182-185. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0012801>
28. Diner E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. №2. P. 276-302. DOI: <https://doi.org/10.1037//0033-2909.125.2.276>
29. Elhai J., Dvorak R., Levine J., Hall B. (2017). Problematic smartphone use: a conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*. 2017. vol. 207. P. 251-259. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
30. Ferguson S.J., Goodwin A.D. Optimism and well-being in older adults: the mediating role of social support and perceived control. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2010. №1. P. 43-68. DOI: <https://doi.org/10.2190/ag.71.1.c>
31. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*. 2003. №85. P. 348-362. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- 32.Grühn D., Rebucal K., Diehl M., Lumley M., Labouvie-Vief G. Empathy across the adult lifespan: longitudinal and experience-sampling findings. *Emotion*. 2008. №6. P. 753-765. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0014123>
- 33.Hawkins B.P., Hertlein K.M. Treatment strategies for online role-playing gaming problems in couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*. 2013. №12. P. 150-167. DOI: <https://doi.org/10.1080/15332691.2013.779100>
- 34.Horwood S., Anglim J. Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the Five Factor Model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior*. 2018. vol. 85. P. 349-359. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01307>
- 35.Horwood S., Anglim J. Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*. 2019. vol. 97. P. 44-50. DOI: <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihz086>
- 36.Hussain Z., Griffiths M., Sheffield D. An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*. 2017. №6(3). P. 378-386. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052>
- 37.Jiang L.C., Hancock J.T. Absence makes the communication grow fonder: geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships. *Journal of Communication*. 2013. №63. P. 556-577. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcom.12029>
- 38.Lopes P.N., Salovey P., Straus R. Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*. 2003. №3. P. 641-658. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00242-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00242-8)
- 39.McDaniel B.T., Coyne S.M. «Technoference»: The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal

- and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*. 2016. №5(1). P. 85-98. DOI: <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
40. McDaniel B.T., Radesky J.S. Technoference: longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*. 2018. №84. P. 210-218. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>
41. Merlo L.J., Stone A.M., Bibbey A. (2013). Measuring problematic mobile phone use: Development and preliminary psychometric properties of the PUMP scale. *Journal of Addiction*. 2013. P. 1-7. DOI: <http://dx.doi.org/10.1155/2013/912807>
42. Miller-Ott A.E., Kelly L., Duran R.L. The effects of cell phone usage rules on satisfaction in romantic relationships. *Communication Quarterly*. 2012. №60(1). P. 17-34. DOI: <https://doi.org/10.1080/01463373.2012.642263>
43. Milyavskaya M., Philippe F.L., Koestner R. Psychological need satisfaction across levels of experience: their organization and contribution to general well-being. *Journal of Research in Personality*. 2013. №1. P. 41-51. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.10.013>
44. O'Connor S.S., Whitehill J.M., King K.M., Ebel B.E. Compulsive cell phone use and history of motor vehicle crash. *Journal of Adolescent Health*. 2013. №53(4). P. 512-519. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.05.015>
45. Papp L.M., Danielewicz J., Cayemberg C. «Are we Facebook official?» Implications of dating partners' Facebook use and profiles for intimate relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking*. 2012. №15. P. 85-90. DOI: <https://doi.org/10.1080/15332691.2014.953657>
46. Paradise A.W., Kernis M.H. Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2002 №21. P. 345-361. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.21.4.345.22598>

47. Przybylski A.K., Weinstein N. Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2013. №30(3). P. 237-246. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
48. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. №1. P. 10-28. DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>
49. Ryff C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. №69 (4). P. 719-727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
50. Ryff C.D., Singer B.H., Love G.D. Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*. 2004. №1449. P. 1383-1394. DOI: <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
51. Stockdale L.A., Coyne S.M., Padilla-Walker L.M. Parent and Child Technoference and socioemotional behavioral outcomes: A nationally representative study of 10- to 20-year-Old adolescents. *Computers in Human Behavior*. 2018. Volume 88. P. 219-226. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.034>
52. Takao M., Takahashi S., Kitamura M. Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*. 2009. №12(5). P. 501-507. DOI: <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0022>
53. Technology Device Ownership: 2015. Pew Internet & American Life Project. URL: <http://www.pewinternet.org/2015/10/29/technology-device-ownership-2015/#fnref-14935-1>
54. Thomée S. Mobile Phone Use and Mental Health. A Review of the Research That Takes a Psychological Perspective on Exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. №15. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15122692>

55. Welwood J. *Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation*. Boulder, CO: Shambhala, 2000. 352 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Список умовних позначень і скорочень

- 1 використання мобільного телефону довше запланованого часу
- 2 надання переваги активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому спілкуванню з близькими людьми
- 3 зниження продуктивності діяльності через надмірну активність у мобільному телефоні;
- 4 зменшення кількості сну через використання телефону
- 5 переживання негативного впливу використання телефону на фізичне самопочуття
- 6 погіршення взаємин з друзями і близькими через використання мобільного телефону
- 7 зберігання мобільного телефону ввімкненим після закінчення робочого дня
- 8 нездатність довго обходитись без мобільного телефону
- 9 наявність досвіду «фантомних» дзвінків
- 10 переживання дискомфорту за відсутності можливості перевірити мобільний телефон
- 11 зберігання мобільного телефону поруч навіть під час сну
- 12 схильність повертатись за мобільним телефоном, якщо людина забуває його, виходячи з дому

напруж напруженість стосунків
 відчужвідчуженість у стосунках
 конфл конфліктність стосунків
 агрес агресія у стосунках
 заг індекс загальний індекс дисгармонійності стосунків

дестр надзал деструктивна надзалежність
 дисф відд дисфункційне відділення
 здор залежн здорова залежність

дов світ довіра до світу
 дов інш довіра до інших
 дов себе довіра до себе

поз позитивні взаємини з іншими
 авт автономія
 упр управління оточенням
 особ особистісний ріст
 цілі цілі в житті
 сам самоприйняття
 пб психологічне благополуччя

Додаток Б

Методики, використані для емпіричного дослідження

Анкета для визначення особливостей використання мобільного телефону та суб'єктивної оцінки його впливу на різні аспекти життя

Прочитайте наступні твердження і оцініть, наскільки ви з ними погоджуєтесь, використовуючи для цього шкалу від 1 до 5 балів, де 1 бал – ні, це зовсім не так, а 5 балів – це точно так

1. Я часто зауважую, що використовую телефон довше, ніж планував (переглядаю соцмережі, месенджери, електронну пошту тощо)
2. Я віддаю перевагу активності у мобільному телефоні, а не безпосередньому, «живому» спілкуванню з близькими людьми
3. Продуктивність моєї діяльності (наприклад, навчальної) страждає через те, що я занадто багато часу проводжу «в телефоні»
4. Я помічаю, що сплю менше, ніж потрібно, через використання телефону
5. Використання телефону негативно впливає на моє фізичне самопочуття
6. Через використання телефону погіршуються мої взаємини з друзями і близькими
7. Я не відключаю свій мобільний телефон після закінчення робочого дня, оскільки можу знадобитись іншим людям в будь-який момент
8. Я не можу довго обходитися без мобільного телефону
9. У мене бувало відчуття (кілька разів або час від часу), що мій телефон дзвонить, хоча насправді дзвінка не було
10. Я почуваю себе некомфортно, якщо довго не маю можливості перевірити свій телефон (дзвінки, соціальні мережі, електронну пошту тощо)
11. Мій телефон завжди біля мене, навіть тоді, коли я сплю
12. Якщо я забуваю свій телефон, виходячи з дому, я обов'язково за ним повертаюсь

Методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних стосунків» С. Духновського

Прочитайте наступні твердження і подумайте, наскільки те, про що в них описано, можна віднести до ваших стосунків людьми. На основі цього оцініть міру своєї згоди з твердженнями за шкалою: 1 – повністю не погоджуюсь, 2 – погоджуюсь в деякій мірі, 3 – погоджуюсь майже наполовину, 4 – погоджуюсь наполовину, 5 – погоджуюсь більше, ніж на половину, 6 – погоджуюсь майже повністю, 7 – повністю погоджуюсь.

1. Зазвичай я намагаюся не створювати занадто близьких взаємин з людьми.
2. Я завжди прагну довести свою правоту.

3. Якщо я не схвалюю поведінку іншої людини, то даю їй це відчути.
4. Буває, я відчуваю, що у взаєминах щось не так.
5. Я намагаюся зберігати дистанцію у взаєминах з людьми.
6. Я завжди відстоюю свою точку зору.
7. Я часто буваю незгодний з людьми.
8. Взаємини з іншими людьми часто турбують мене.
9. Я відчуваю нещирість інших людей в стосунках зі мною.
10. Буває, я відчуваю неприязнь до себе з боку інших людей.
11. Буває, мені здається, що взаємини зайшли в глухий кут.
12. Я не шукаю близькості з іншими людьми.
13. Я відчуваю, що в стосунках кожен переслідує свої цілі.
14. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати все, що я про нього думаю.
15. Мене влаштовують формальні відносини з іншими людьми.
16. Я не відчуваю згоди у стосунках з людьми.
17. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не погоджуються зі мною.
18. Буває, у мене виникають протиріччя, що призводять до сварок з людьми.
19. У стосунках з людьми у мене виникає почуття, що мене обманюють або можуть обдурити.
20. Мені важко йти на поступки іншій людині.
21. Іноді я відчуваю грубість щодо мене.
22. Я часто відчуваю почуття незадоволеності стосунками.
23. Я не дуже відвертий у стосунках з іншими людьми.
24. У мене бувають розбіжності з іншими людьми.
25. Я відчуваю, що в стосунках кожен намагається зачепити «слабкі місця» один одного.
26. У стосунках виникають ситуації, коли ми з іншою людиною не розуміємо один одного.
27. У мене бувають ситуації, коли я відчуваю себе самотньо.
28. Я відчуваю протистояння у стосунках з іншими людьми.
29. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
30. У мене з'являється бажання припинити стосунки.
31. Я сумніваюся в щирості інших людей в стосунках зі мною.
32. Мені важко йти на компроміс у взаєминах з іншими людьми.
33. Я буваю грубуватий в стосунках з людьми.
34. Я намагаюся не проявляти свої почуття в стосунках з людьми.
35. Думка про майбутню зустріч викликає у мене внутрішнє напруження.
36. Я відчуваю «недоговореність» у стосунках з людьми.
37. Я намагаюся не обговорювати свої проблеми з іншими людьми.
38. У мене виникає почуття, що стосунки можуть припинитися в будь-яку хвилину.
39. Я відчуваю, що люди не розуміють або не хочуть розуміти мене.

40. У стосунках з людьми у мене виникають питання: «Чому так відбувається?», «Навіщо все це?».

Тест профілю стосунків Р. Борнштейна

Прочитайте наступні твердження та оцініть міру своєї згоди з ними за шкалою: 1 – це зовсім не притаманно для мене, 2 – швидше, це не притаманно для мене, 3 – не знаю, 4 – швидше, це притаманно для мене, 5 – це дуже сильно притаманно для мене

1. Інші люди мені здаються більш впевненими, ніж я.
2. Мене легко образити критикою.
3. Необхідність відповідати за щось змушує мене хвилюватися.
4. Я відчуваю себе набагато комфортніше, коли хтось інший бере на себе відповідальність.
5. Інші не розуміють, наскільки їхні слова можуть мене образити.
6. Для мене важливо, щоб інші люди любили мене.
7. Я б вважав за краще поступитися і зберегти мирні відносини з партнером, ніж відстоювати свою думку і виграти в суперечці.
8. Я щасливий, коли керує хтось інший.
9. Коли я сперечаюся з будь-ким, мене хвилює, що наші відносини можуть надовго зіпсуватися.
10. Я іноді погоджуюся з тим, у що я насправді не вірю, заради того щоб сподобатися іншим.
11. Інші люди хочуть занадто багато від мене.
12. Коли хтось наближається до мене дуже близько, я прагну віддалитися.
13. Час від часу мені необхідно віддалитися від навколишньої дійсності.
14. Я б хотів мати більше часу для самого себе.
15. Я віддаю перевагу приймати рішення самостійно, не спираючись на думку інших людей.
16. Я не люблю відкривати про себе занадто багато приватної інформації.
17. Я іноді боюся мотивів інших людей.
18. Я щасливий, коли я працюю самостійно.
19. Для мене дуже важливо бути незалежним і самодостатнім.
20. Коли справи йдуть не дуже добре, я намагаюся заховати свої почуття і бути сильним.
21. Я вірю, що більшість людей в глибині душі хороші і мають добрі наміри.
22. Я здатний поділитися своїми потаємними думками і почуттями з людьми, яких я добре знаю.
23. Я спокійно себе почуваю, коли прошу у інших про допомогу.
24. Я не хвилююся через те, як мене сприймають інші люди.
25. Я часто йду на компроміси з людьми, які орієнтовані на співпрацю.

26. Мої стосунки з іншими саме такі, якими я і хотів би їх бачити – навіть якби я міг, я не став би нічого змінювати.
27. Я сприймаю себе як людину, здатну добре справлятися з розчаруваннями і перешкодами.
28. У відносинах з іншими мені зручно і пропонувати допомогу людям, які її потребують, і просити у інших підтримку, коли я відчуваю ній потребу.
29. Коли я сварюся з ким-небудь, я впевнений, що наші стосунки відновляться.
30. Мені легко довіряти людям.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Прочитайте кожне з наступних тверджень і оцініть, наскільки ви погоджуєтесь з кожним з них за шкалою: 1 – повністю не погоджуюсь, 2 – не погоджуюсь, 3 – швидше не погоджуюсь, 4 – швидше погоджуюсь, 5 – погоджуюсь, 6 – повністю погоджуюсь

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб не виділитися.
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у далекому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами і розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригноблюють мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше і більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
12. В цілому я впевнений в собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в товариство людей, які оточують мене.
16. Я з до тих людей, яким подобається пробувати усе нове.
17. Я намагаюся зосередитися на теперішньому, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато хто з моїх знайомих досяг більшого успіху в житті, ніж я.
19. Я люблю душевні бесіди з рідними або друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я цілком справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності — моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.

24. Якби у мене була така можливість, я б багато що в собі змінив.
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді з самим собою, ніж отримувати схвалення від оточення.
27. Я часто почуваю, що мої обов'язки гнітять мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе і про навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.
30. В цілому я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені треба виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасний, я би вдався до ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращий.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.
36. Я робив помилки, але усе, що не робиться до кращого.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається умовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до навколишніх людей, ніж відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюся, коли не встигаю зробити усе, що намічене на день.
46. З часом я став краще розбиратися в житті, і це зробило мене сильнішим і компетентним.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і утілювати їх в життя.
48. Як правило, я пишаюся тим, який я, і який спосіб життя я веду.
49. Оточення вважає мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я упевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я умію розраховувати свій час так, щоб усе робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращий.
53. Я активно намагаюся втілювати плани, які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірчих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку із спірних питань.

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що справляюся із справами.
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, коли треба міняти звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не відношуся до людей, які поневіряються по життю без всякої мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто міняю свою точку зору, якщо друзі або рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не устигаю зробити усе заплановане.
64. Для мене життя — це безперервний процес пізнання і розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже вчинив в житті усе, що було можна.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були зльоти і падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як навколишні оцінюють те, що я вибираю в житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг в житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому краще них.
79. Ми з моїми друзями ставимося із співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу про себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.
82. Старого пса не навчити новим трюкам.
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших.

Методика вивчення довіри/недовіри особистості світу, іншим людям, собі

А. Купрейченко

Прочитайте наступні твердження і оцініть міру своєї згоди з кожним з них за шкалою: 1 – ні, це неправда, 2 – швидше, це не правда, 3 – частково правда, 4 – швидше, це правда, 5 – так, це правда

1. Я довіряю собі в умінні налагодити стосунки з близькими людьми.
2. Об'єкти і явища оточуючого світу мене мало хвилюють.
3. Більшість людей більше схильні допомагати іншим.
4. Я довіряю собі в умінні розрізняти «добре» від «поганого».
5. Оточуючий світ є для мене джерелом небезпеки.
6. Я довіряю собі в умінні орієнтуватись в критичній ситуації.
7. Якщо не вслідкуєш, люди можуть скористатись твоєю перевагою.
8. Людина за своєю природою схильна до співпраці.
9. Я довіряю собі в умінні прогнозувати вчинки інших людей.
10. Варто бути дуже обережним, коли маєш справу з людьми.
11. Я намагаюсь тісно взаємодіяти з оточуючим світом.
12. Ніхто не хоче брати на себе відповідальність за те, що з тобою трапиться, хоча і бачать, до чого ти йдеш.
13. Я довіряю собі в умінні поступитись, якщо потрібно.
14. Я довіряю собі в умінні визнавати свої помилки.
15. Інші люди говорять, що від оточуючого світу не доводиться чекати нічого хорошого.

Додаток В

Таблиця В.1

Первинні дані емпіричного дослідження

№	вік	стать	спеціальність (напрямок навчання)	курс	сім стан
1	19	ж	Соціальна робота	2	1
2	22	ж	Практична психологія	6	2
3	27	ж	Психологія	6	2
4	18	ч	Менеджмент	1	2
5	36	ж	КПТ	6	1
6	18	ч	Міжнародні економічні відносини	1	2
7	36	ж	Психотерапія	2	3
8	25	ж	Клінічна психологія з основами КПТ	6	2

9	38	ч	Психологія	4	1
10	18	ж	Англійський переклад	1	2
11	18	ж	Соціальна робота	2	2
12	18	ж	Маркетинг	1	1
13	19	ж	Соціальне забезпечення	2	2
14	32	ж	психологія	6	3
15	21	ж	Психологія	4	1
16	23	ж	Психологія	6	2
17	43	ж	клінічна психологія	6	3
18	30	ж	Психологія	6	2
19	37	ч	психологія	2	1
20	18	ж	Маркетинг	1	1
21	26	ж	Клінічна психологія	6	3
22	20	ж	Психологія	4	2
23	21	ж	Психологія	4	3
24	23	ж	Практична психологія	5	2
25	18	ж	Маркетинг	1	1
26	18	ж	Соціальне забезпечення	2	1
27	42	ч	Космонавт	-	1
28	24	ж	Медик	6	3
29	40	ж	Дизайн	-	2
30	25	ж	Клінічна психологія	6	3
31	19	ж	Психологія	2	2
32	17	ж	Менеджмент	1	2
33	17	ж	Переклад англійської мови	1	1
34	23	ж	Клінічна Психологія з Кпт	6	1
35	37	ж	психолог	6	2
36	33	ж	Індивідуальна психологія по Адлеру	6	3
37	35	ж	Менеджмент організацій	3	2
38	40	ж	Економіст	-	3
39	38	ж	Психотерапевт	3	3
40	17	ж	переклад англ та ісп мов	1	2
41	34	ж	Інженер-програміст	6	3
42	17	ж	Маркетинг	1	1
43	17	ж	перекладач	1	1
44	17	ж	Перекладач	1	2

45	19	ж	Соціальне забезпечення	2	1
46	18	ж	Готельний бізнес	2	2

продовження табл. В.1

47	34	ж	психологія	6	1
48	17	ж	Переклад(англійська і друга іноземна мова)	1	1
49	43	ж	Психологія	-	3
50	19	ж	англійська мова, переклад	1	2
51	17	ж	Публічне управління та адміністрування	1	2
52	18	ж	Філологія (англійська (переклад включно) та друга іноземна)	1	2
53	18	ж	Переклад	1	2
54	17	ж	Перекладач	1	2
55	25	ж	Англійська мова та література	-	2
56	17	ж	Перекладач	1	2
57	18	ж	Англо-український переклад	1	1
58	17	ч	Переклад (англійська мова та друга іноземна)	1	1
59	18	ж	Фінанси, банківська справа та страхування	1	1
60	20	ж	соціальне забезпечення	2	1
61	18	ж	Переклад (англійська та друга іноземна мова)	1	1
62	18	ж	Перекладач	1	1
63	17	ж	Англійська (переклад)	1	1
64	18	ч	Економіка підприємства	1	1
65	18	ж	Перекладач	1	1
66	18	ж	Фінанси	1	1
67	18	ж	Перекладач	1	1
68	17	ж	Переводчик	1	1
69	17	ж	Англ Переклад	1	1
70	18	ж	Переклад	1	1

продовження табл. В.1

№	анкета												духовський					борнштейн		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	на пруж	від чуж	ко нф л	аг ре с	заг ін де кс	де ст р на дз ал	ди сф від д	зд ор за ле жн
1	3	1	1	4	5	1	3	1	3	1	4	5	1	2	5	6	3	17	32	39
2	4	2	4	1	2	2	2	2	1	4	2	5	4	5	4	4	4	38	38	34
3	2	1	2	3	3	1	4	1	2	2	3	4	4	3	4	4	3	15	32	40
4	3	2	3	1	2	2	5	4	3	2	5	5	2	6	2	3	2	22	35	29
5	4	1	4	4	3	2	1	3	1	2	4	3	5	5	3	4	4	34	19	33
6	2	2	4	4	2	2	4	3	3	3	5	4	4	4	5	4	4	37	32	35
7	2	2	1	2	1	1	1	3	1	2	4	3	1	1	3	1	1	29	30	30
8	5	2	5	3	2	1	5	3	3	1	5	4	2	1	2	2	1	17	17	38
9	3	2	3	1	2	1	4	1	1	1	1	3	5	3	5	7	5	23	28	40
10	3	4	2	1	2	1	2	3	3	2	2	5	2	3	2	2	1	28	34	38
11	5	3	3	2	2	1	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	43	26	36
12	2	2	2	2	4	1	2	3	3	2	5	5	2	1	2	1	1	20	24	36
13	4	2	5	3	3	2	5	5	3	3	5	5	4	4	5	3	3	31	33	37
14	3	2	2	1	3	2	4	4	2	4	4	3	2	3	5	3	2	26	32	36
15	4	3	1	2	2	1	2	2	3	3	3	5	3	4	3	2	2	36	34	31
16	5	2	5	5	4	3	5	4	1	2	5	5	6	2	2	2	2	35	30	46
17	5	4	4	4	4	2	5	4	3	4	4	4	8	5	8	7	7	40	36	31
18	5	2	4	5	3	1	4	5	1	5	5	4	3	2	4	4	2	28	33	37
19	4	2	4	5	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	3	2	1	22	31	35
20	5	2	5	4	3	3	4	4	2	4	4	5	8	5	4	6	6	32	39	41

21	5	2	2	2	3	1	5	5	5	4	2	3	2	1	2	2	1	21	38	45
22	5	3	3	3	3	1	5	4	4	4	5	5	4	5	5	6	5	27	37	40
23	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	5	5	6	6	5	6	6	34	26	32
24	3	4	5	2	4	3	5	5	2	5	5	5	5	4	5	3	4	40	22	30
25	4	1	4	3	4	2	4	4	3	3	4	5	10	8	6	6	8	34	34	30
26	4	2	4	4	3	1	3	4	1	5	5	5	4	3	3	4	3	33	33	48
27	4	3	2	2	2	2	4	5	2	4	4	5	5	3	5	4	4	25	36	41
28	4	3	4	3	5	5	1	3	3	1	3	1	6	5	5	6	5	25	31	33
29	4	4	4	4	4	2	2	5	1	3	4	5	9	6	5	7	7	34	30	48
30	5	5	5	3	3	3	5	4	1	3	2	5	5	7	4	5	5	30	42	30
31	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	6	7	5	7	6	37	37	37
32	3	2	2	4	4	1	5	2	1	1	2	4	8	8	6	6	7	31	39	34
33	4	5	2	1	1	1	1	5	1	1	1	5	6	4	7	7	6	30	37	36
34	4	3	5	3	4	2	3	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	37	38	30
35	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	5	4	4	4	32	36	39
36	2	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	2	4	4	4	3	3	31	29	36
37	5	4	5	5	5	3	5	4	3	3	5	4	8	8	4	4	6	35	38	30
38	5	5	3	4	3	3	5	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	41	36	30
39	3	2	1	2	2	2	2	4	2	4	4	5	5	5	3	3	3	34	38	25
40	4	2	4	1	2	1	5	4	5	3	5	5	6	6	7	8	7	26	34	35
41	4	2	4	2	2	1	3	5	5	2	5	4	8	6	4	4	5	31	39	33
42	3	2	3	4	2	2	5	5	2	4	4	4	3	3	3	3	2	27	30	34
43	4	2	4	3	2	1	4	1	3	1	5	4	7	7	6	5	6	37	31	36
44	4	2	3	2	3	2	4	3	3	2	4	5	4	2	3	2	2	31	32	31

продовження табл. В.1

45	4	3	2	4	1	1	5	3	3	3	2	5	4	3	6	4	4	27	37	36
46	5	3	3	1	2	1	5	5	3	4	5	5	6	5	6	7	6	37	37	26
47	3	2	1	2	1	1	5	1	3	2	1	4	8	7	5	4	6	37	25	39
48	5	5	4	5	3	4	4	5	5	4	5	5	8	7	7	8	8	46	32	27
49	4	2	4	4	3	4	1	5	1	3	4	5	5	5	5	5	5	34	26	32
50	5	2	5	2	2	1	4	4	3	4	5	5	8	6	5	6	6	44	39	37
51	5	1	4	3	1	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	29	27	31
52	5	1	5	5	5	3	4	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	25	32	36
53	3	2	4	1	1	1	1	4	1	4	4	4	2	4	3	3	2	36	34	31
54	4	1	5	2	1	3	5	4	1	3	5	5	6	6	5	3	5	32	39	40
55	4	1	2	4	3	1	4	3	2	3	3	2	8	6	5	3	5	21	38	45

56	5	2	4	2	2	2	5	3	3	4	3	4	3	3	2	2	1	40	34	30
57	5	1	4	4	2	1	4	1	1	2	2	2	4	5	5	3	4	34	38	26
58	3	2	2	2	1	2	4	3	3	3	2	5	5	4	5	5	4	32	35	26
59	5	3	5	5	4	3	2	5	1	4	4	5	9	9	7	6	8	43	40	28
60	3	3	4	1	2	1	2	3	1	1	3	3	6	5	6	5	5	30	25	21
61	4	2	5	4	2	3	4	5	5	4	5	5	8	5	4	5	5	41	33	27
62	5	4	4	3	1	1	5	3	2	2	4	5	4	3	4	4	3	32	36	39
63	5	3	2	3	1	1	4	4	1	3	2	5	6	4	5	6	5	31	32	30
64	2	2	2	1	1	1	2	1	1	3	5	5	5	3	3	2	2	27	32	34
65	5	1	4	4	1	3	4	3	2	4	1	5	8	4	8	7	7	46	32	27
66	5	4	5	1	1	1	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	30	36	33
67	5	1	4	5	1	1	4	2	2	3	5	5	5	4	8	6	6	38	37	34
68	2	1	3	4	3	1	4	2	1	4	5	5	8	7	7	7	8	28	33	38
69	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	5	4	3	3	4	2	2	26	33	36
70	4	2	3	4	2	1	5	4	4	3	4	5	9	7	5	6	7	37	36	37

продовження табл. В.1

	купрейченко	Ріфф
--	-------------	------

№	дов світ	дов інш	дов себе	поз	авт	упр	особ	цілі	сам	Пб
1	3,25	2,60	4,33	6	10	8	10	8	8	10
2	2,75	3,20	4,00	2	4	6	8	7	8	6
3	3,00	3,60	5,00	9	10	10	10	10	8	10
4	1,75	3,20	4,83	2	10	5	8	6	6	6
5	3,00	3,00	4,33	7	7	6	7	6	6	6
6	2,75	3,80	3,83	6	6	4	6	5	6	6
7	3,25	3,40	4,50	5	6	6	6	6	6	6
8	2,00	2,80	4,00	7	8	6	8	7	6	7
9	2,25	3,80	4,67	6	9	6	7	6	6	7
10	2,50	3,60	3,33	5	7	3	4	5	3	4
11	2,50	2,80	3,33	4	4	4	5	3	4	3
12	2,25	3,00	4,50	6	6	6	6	6	7	6
13	2,75	4,80	4,50	4	6	5	7	5	3	5
14	2,50	2,80	3,50	6	5	5	6	6	6	6
15	2,50	3,40	4,33	5	3	6	6	5	5	5
16	2,75	3,20	4,33	7	2	6	7	8	5	6
17	2,50	3,40	2,67	5	3	2	5	4	4	3
18	2,25	3,20	4,00	9	10	4	8	5	5	7
19	3,50	3,20	4,33	7	8	6	6	6	5	6
20	3,00	3,60	4,67	6	6	5	8	6	4	6
21	2,00	2,40	4,50	9	10	10	10	8	7	10
22	2,50	3,20	4,17	6	8	6	6	5	5	6
23	3,00	3,80	3,33	3	3	4	1	3	3	2
24	2,75	3,00	3,67	7	3	3	6	4	5	5
25	2,75	3,40	4,00	6	7	4	9	6	2	6
26	3,50	3,80	4,33	6	3	3	6	4	4	4
27	2,25	3,40	4,17	5	8	6	6	5	6	6
28	2,25	3,00	3,50	4	5	5	6	5	5	5
29	3,25	3,80	4,17	4	7	6	4	7	4	6
30	2,25	2,80	3,67	5	7	3	6	4	5	5
31	3,25	4,20	4,17	3	4	4	6	4	5	4
32	2,50	3,40	4,00	5	8	6	7	6	5	6
33	3,00	3,40	3,17	8	7	6	6	5	8	7
34	2,75	3,40	2,83	4	2	2	5	1	1	2
35	2,75	3,60	4,33	6	6	3	8	6	5	6

36	2,50	3,40	4,33	6	2	2	8	2	2	3
37	2,75	3,20	3,33	1	3	1	2	1	1	1
38	2,50	2,80	3,17	5	1	3	5	6	5	4
39	2,25	3,00	3,00	4	2	3	7	5	5	4
40	3,25	3,40	5,00	1	8	6	7	6	3	5
41	2,00	3,60	3,17	1	4	3	6	5	3	3
42	2,50	3,20	3,50	6	5	6	6	6	6	6
43	2,25	3,80	3,50	3	4	2	4	3	3	3
44	2,25	3,60	3,00	6	4	5	6	6	5	6
45	2,00	2,80	3,67	6	7	5	7	7	5	6
46	2,00	2,40	3,33	6	7	4	7	3	5	5
47	2,50	2,80	3,83	5	3	6	6	3	3	4
48	3,00	3,00	3,33	2	1	1	5	3	2	1
49	2,00	2,80	4,33	3	7	6	6	6	6	6

продовження табл. В.1

50	3,25	3,80	2,67	6	7	5	6	1	3	4
51	3,25	3,60	4,50	3	5	3	7	7	5	5
52	2,50	2,80	3,50	7	5	7	7	6	7	7
53	3,00	3,40	4,33	6	5	6	7	5	6	6
54	3,00	3,40	4,67	4	7	4	6	5	3	5
55	2,00	2,40	4,50	5	8	4	6	6	5	6
56	2,50	2,80	3,17	6	7	5	6	1	3	4
57	2,25	3,00	3,00	6	4	6	7	6	6	6
58	3,50	3,80	3,50	5	1	3	5	3	1	2
59	3,00	3,60	4,33	3	8	4	6	5	2	4
60	2,50	2,60	2,50	2	9	6	8	6	6	6
61	2,25	2,80	3,00	6	7	3	4	4	3	4
62	2,75	3,60	4,33	6	3	2	4	4	4	3
63	2,25	3,40	3,40	6	8	5	6	5	6	6
64	2,50	3,80	4,00	5	7	4	7	4	5	5
65	3,20	3,00	3,60	3	3	3	7	5	5	4
66	2,50	3,80	4,17	6	6	5	6	5	5	6
67	2,75	3,20	4,00	6	6	6	7	6	5	6
68	2,75	3,60	3,60	6	7	5	7	6	4	6
69	2,25	3,40	4,00	5	3	4	6	4	4	4
70	3,60	4,20	4,00	6	2	3	7	2	2	3

Додаток Г

Таблиця Г.1

Результати кореляційного аналізу емпіричних даних у загальній досліджуваній групі (критерій Пірсона при $p \leq 0,05$)

Variable	All Groups Correlations (Spreadsheet2) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=70 (Casewise deletion of missing data) Mean Mean												
	Means	Std.D ev.	вік	стат ь	курс	сім стан	1	2	3	4	5	6	7
вік	25,76	9,04	1,00										
стать	101,10	0,30	0,18	1,00									
курс	11,18	26,84	0,59	0,13	1,00								
сім стан	1,90	0,76	0,35	-0,22	0,17	1,00							
1	3,86	0,95	-0,04	-0,23	0,13	0,04	1,00						

2	2,56	1,07	0,05	-0,11	0,26	0,12	0,40	1,00					
3	3,26	1,29	-0,10	-0,02	0,00	-0,01	0,55	0,17	1,00				
4	2,86	1,29	0,14	-0,07	0,15	-0,18	0,30	0,09	0,40	1,00			
5	2,76	1,08	0,02	-0,24	0,08	0,04	0,17	0,10	0,37	0,50	1,00		
6	1,88	1,00	0,17	-0,03	0,27	0,28	0,20	0,33	0,42	0,36	0,44	1,00	
7	3,54	1,45	-0,29	0,01	-0,11	-0,01	0,35	0,12	0,25	0,08	0,07	-0,11	1,00
8	3,52	1,28	0,08	-0,08	0,28	0,26	0,45	0,38	0,31	0,08	0,03	0,21	0,16
9	2,64	1,21	-0,28	-0,07	-0,23	0,09	0,20	0,08	-0,02	-0,12	-0,04	-0,02	0,25
10	2,88	1,19	0,03	-0,19	0,16	0,19	0,31	0,21	0,15	0,07	0,02	0,16	0,28
11	3,76	1,35	-0,18	-0,14	0,04	0,08	0,24	-0,03	0,42	0,20	0,28	0,08	0,31
12	4,28	0,97	-0,40	-0,17	0,04	-0,26	0,20	0,18	0,10	-0,08	-0,03	-0,17	0,30
напруж	4,88	2,23	0,04	-0,19	0,11	-0,06	0,34	0,21	0,37	0,19	0,19	0,27	0,19
відчуж	4,38	1,95	-0,09	-0,13	-0,03	0,03	0,20	0,22	0,27	0,06	0,14	0,30	0,15
конфл	4,34	1,48	-0,07	-0,08	0,02	-0,06	0,15	0,25	0,07	0,01	0,01	0,07	0,18
агрес	4,32	1,87	-0,11	-0,06	0,05	-0,09	0,30	0,25	0,22	0,09	0,16	0,18	0,13
заг індекс	4,06	2,03	-0,06	-0,14	0,05	-0,09	0,28	0,26	0,28	0,10	0,16	0,23	0,17
дестр надзал	31,22	7,10	-0,01	-0,26	0,09	0,06	0,34	0,40	0,31	0,13	0,00	0,30	0,06
дисф відд	32,68	5,40	-0,13	-0,02	-0,05	0,13	0,25	0,26	0,01	0,01	0,07	-0,01	0,16
здор залежн	35,24	5,21	0,00	0,05	0,15	-0,22	0,02	-0,22	0,01	0,14	0,07	-0,27	0,02
дов світ	2,62	0,44	-0,10	-0,09	-0,09	-0,26	-0,07	-0,01	0,15	0,28	0,16	0,07	-0,27
дов інш	3,29	0,46	-0,13	0,14	-0,08	-0,11	-0,18	-0,09	0,26	0,04	-0,01	0,01	-0,09
дов себе	3,88	0,61	0,02	0,27	0,04	-0,19	-0,32	-0,48	-0,13	0,03	0,01	-0,12	-0,10
поз	5,12	1,97	-0,01	0,01	-0,12	-0,17	-0,09	-0,21	-0,20	0,10	-0,02	-0,32	0,01
авт	5,66	2,56	-0,05	0,33	0,00	-0,13	-0,10	-0,32	-0,11	-0,08	-0,04	-0,41	0,06
упр	4,76	1,92	-0,03	0,11	0,08	-0,11	-0,19	-0,45	-0,34	-0,14	-0,08	-0,32	-0,03
особ	6,36	1,72	-0,09	0,05	-0,18	-0,10	-0,18	-0,56	-0,20	-0,07	0,01	-0,27	0,02
цілі	5,12	1,86	0,07	0,09	0,15	-0,01	-0,22	-0,33	-0,23	0,09	0,09	-0,15	-0,04
сам	4,76	1,73	0,04	0,20	0,09	0,00	-0,27	-0,18	-0,35	-0,12	-0,06	-0,17	-0,17
пб	5,24	1,94	-0,01	0,17	0,05	-0,11	-0,24	-0,42	-0,28	-0,04	0,05	-0,32	-0,03

продовження табл. Г.1

Variable	<p style="text-align: center;">All Groups Correlations (Spreadsheet2) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=70 (Casewise deletion of missing data) Mean Mean</p>
----------	--

дов себе	-0,22	0,45	0,15	0,11	1,00							
поз	-0,19	0,37	0,03	-0,19	0,17	1,00						
авт	0,03	0,30	-0,11	-0,08	0,51	0,38	1,00					
упр	-0,16	0,45	0,04	-0,17	0,57	0,45	0,65	1,00				
особ	0,07	0,21	-0,12	-0,22	0,53	0,49	0,52	0,55	1,00			
цілі	-0,12	0,36	-0,05	-0,14	0,57	0,38	0,51	0,73	0,60	1,00		
сам	-0,12	0,19	-0,12	-0,30	0,35	0,46	0,49	0,70	0,49	0,71	1,00	
пб	-0,08	0,42	-0,06	-0,21	0,57	0,64	0,76	0,85	0,75	0,83	0,80	1,00

Додаток Д

Результати факторного аналізу емпіричних даних у загальній досліджуваній групі

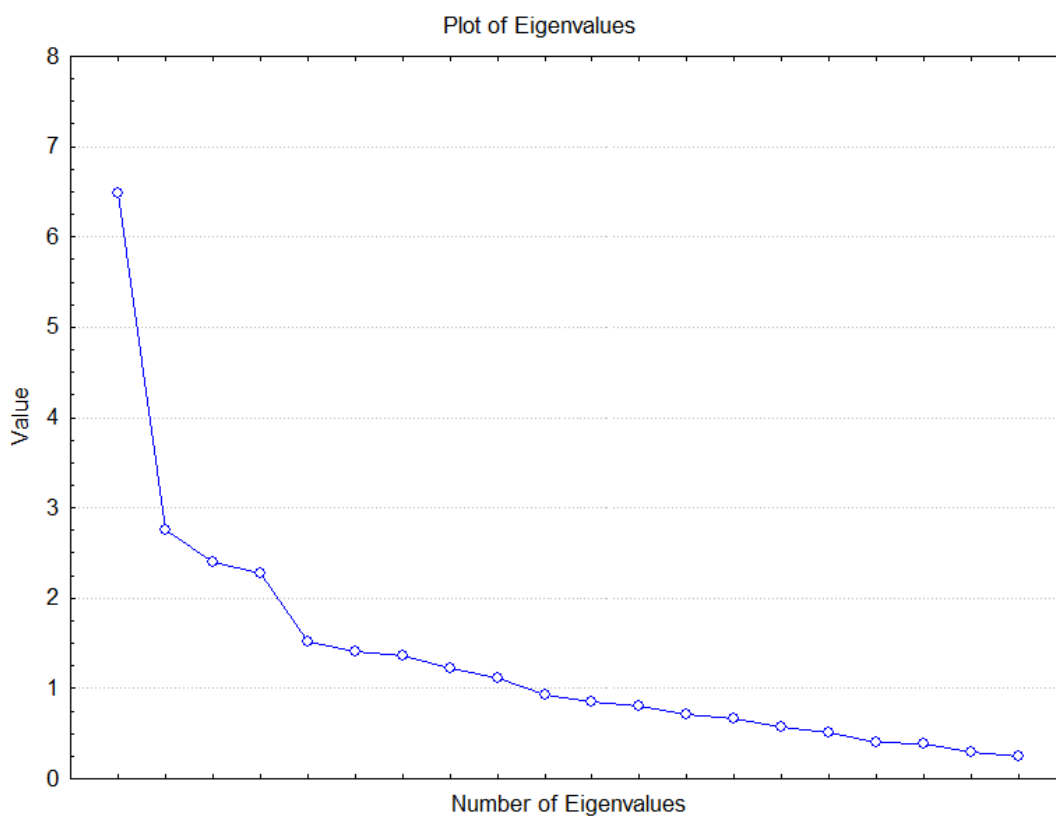


Рис. Д.1. Графік кам'яного осипу

Таблиця Д.1

Власні значення факторів

Value	Eigenvalues (Spreadsheet2) Extraction: Principal components			
	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %

1	6,486840	23,16729	6,48684	23,16729
2	2,761517	9,86256	9,24836	33,02985
3	2,406167	8,59345	11,65452	41,62330
4	2,277105	8,13252	13,93163	49,75582
5	1,513657	5,40592	15,44529	55,16174

Таблиця Д.2

Факторні навантаження, >,500000

Variable	Factor Loadings (Varimax normalized) (Spreadsheet2) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,500000)				
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5
вік	0,033494	-0,090844	0,219989	-0,404551	-0,544084
стать	-0,133401	-0,376916	-0,060441	0,007953	0,031545
сім стан	0,140191	0,077665	0,106566	-0,668385	-0,092846
1	0,107701	0,601892	0,357170	-0,073151	0,268780
2	0,564176	0,553010	0,074801	-0,130516	-0,149176
3	0,211067	0,175611	0,689707	0,164896	0,286749
4	-0,039597	0,108458	0,748564	0,186183	-0,123553
5	-0,043126	0,017876	0,742200	0,009052	0,032020
6	0,358774	0,017676	0,657254	-0,240828	-0,184625
7	-0,088047	0,311717	0,068369	-0,055218	0,653790
8	0,015034	0,634413	0,240291	-0,262489	0,191041
9	0,290637	-0,083383	-0,092990	-0,163882	0,601983
10	0,081227	0,694412	0,105040	-0,061463	0,090948
11	0,133037	0,176155	0,393352	-0,019760	0,585287
12	-0,032191	0,582326	-0,154849	0,351912	0,542452

заг індекс	0,541329	0,204759	0,163708	0,301924	0,154023
дестр надзал	0,704731	0,546172	0,094405	0,143607	-0,058648
дисф відд	0,097559	0,391569	-0,119592	0,058459	0,085514
здор залежн	-0,511552	0,011775	0,125412	0,458103	-0,101277
дов світ	0,083914	0,003549	0,239347	0,688000	-0,288940
дов інш	0,249742	-0,208155	0,099298	0,624628	0,040100
дов себе	-0,617967	-0,541234	0,121269	0,229694	0,029831
поз	-0,652957	0,159148	-0,088399	0,055977	-0,510688
авт	-0,745172	-0,158233	-0,080234	0,040506	0,178786
упр	-0,830837	-0,173521	-0,135160	0,054633	-0,055232
особ	-0,741694	-0,118803	-0,084822	-0,036601	0,064885
цілі	-0,820194	-0,156746	0,094363	-0,071128	-0,099308
сам	-0,746231	-0,020019	-0,148530	-0,174638	-0,270480
Expl. Var	5,360606	2,887321	2,694533	2,265577	2,237249
Prp. Totl	0,191450	0,103119	0,096233	0,080913	0,079902

Додаток Е

Результати кластерного аналізу

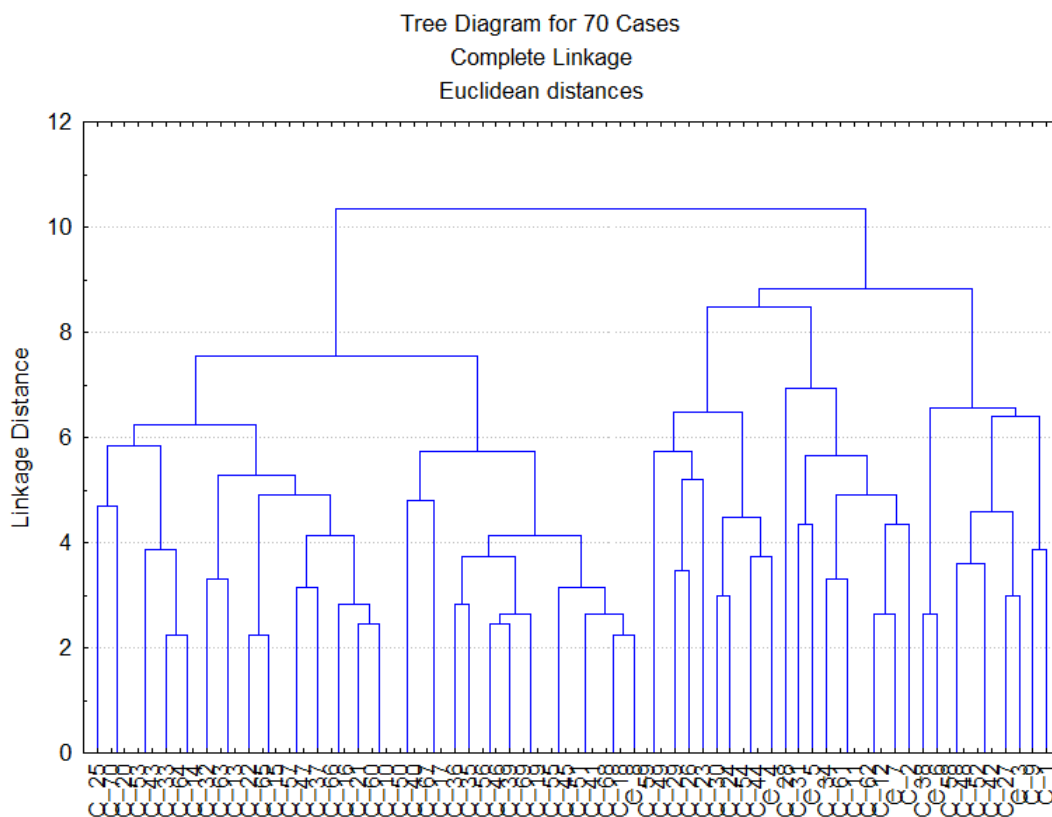


Рис. Е.1. Дерево кластеризації

Таблиця Е.1

Описова статистика за емпіричними даними у кластері 1

Variable	Descriptive Statistics for Cluster 1 (Spreadsheet2) Cluster contains 27 cases		
	Mean	Standard Deviation	Variance
1	3,210526	0,787327	0,619883
2	2,210526	1,031662	1,064327
3	2,263158	1,194529	1,426901
4	2,421053	1,304513	1,701754
5	2,421053	1,304513	1,701754
6	1,526316	0,964274	0,929825
7	2,631579	1,535163	2,356725
8	2,473684	1,172292	1,374269
9	2,210526	0,917663	0,842105

10	2,105263	1,100239	1,210526
11	2,736842	1,407997	1,982456
12	3,842105	1,258887	1,584795

Таблиця Е.2

Описова статистика за емпіричними даними у кластері 2

Variable	Descriptive Statistics for Cluster 2 (Spreadsheet2) Cluster contains 43 cases		
	Mean	Standard Deviation	Variance
1	4,258065	0,815179	0,664516
2	2,774194	1,055452	1,113979
3	3,870968	0,921663	0,849462
4	3,129032	1,231312	1,516129
5	2,967742	0,874981	0,765591
6	2,096774	0,978258	0,956989
7	4,096774	1,075634	1,156989
8	4,161290	0,860108	0,739785
9	2,903226	1,300124	1,690323
10	3,354839	0,984831	0,969893
11	4,387097	0,843699	0,711828
12	4,548387	0,623897	0,389247

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

Результати порівняльного аналізу емпіричних даних у виділених кластерах
(t-критерій Ст'юдента при $p \leq 0,05$)

Variable	T-tests; Grouping: кластер (Spreadsheet2) Group 1: 1 Group 2: 2										
	Mean 1	Mean 2	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2	Std.D ev. 1	Std.D ev. 2	F-ratio Variances	p Variances
вік	26,47	25,32	0,43	68	0,667	27	43	8,40	9,52	1,28	0,59
сім стан	1,74	2,00	-1,19	68	0,240	27	43	0,87	0,68	1,63	0,23
1	3,21	4,26	-4,47	68	0,000	27	43	0,79	0,82	1,07	0,90
2	2,21	2,77	-1,85	68	0,071	27	43	1,03	1,06	1,05	0,94
3	2,26	3,87	-5,34	68	0,000	27	43	1,19	0,92	1,68	0,20
4	2,42	3,13	-1,93	68	0,060	27	43	1,30	1,23	1,12	0,76
5	2,42	2,97	-1,78	68	0,082	27	43	1,30	0,87	2,22	0,05
6	1,53	2,10	-2,01	68	0,050	27	43	0,96	0,98	1,03	0,97
7	2,63	4,10	-3,97	68	0,000	27	43	1,54	1,08	2,04	0,08
8	2,47	4,16	-5,86	68	0,000	27	43	1,17	0,86	1,86	0,13
9	2,21	2,90	-2,03	68	0,048	27	43	0,92	1,30	2,01	0,12
10	2,11	3,35	-4,17	68	0,000	27	43	1,10	0,98	1,25	0,58
11	2,74	4,39	-5,20	68	0,000	27	43	1,41	0,84	2,79	0,01
12	3,84	4,55	-2,65	68	0,011	27	43	1,26	0,62	4,07	0,00
напруж	4,16	5,32	-1,84	68	0,042	27	43	2,19	2,17	1,02	0,93
відчуж	3,95	4,65	-1,24	68	0,222	27	43	1,96	1,92	1,03	0,91
конфл	4,26	4,39	-0,28	68	0,777	27	43	1,45	1,52	1,10	0,84

агрес	3,89	4,58	-1,27	68	0,211	27	43	1,88	1,84	1,05	0,89
заг індекс	3,53	4,39	-1,47	68	0,148	27	43	1,93	2,06	1,14	0,78
дестр надзал	28,42	32,94	-2,27	68	0,027	27	43	6,86	6,79	1,02	0,93
дисф відд	31,63	33,32	-1,08	68	0,287	27	43	5,22	5,49	1,11	0,84
здор залежн	35,11	35,32	-0,14	68	0,888	27	43	3,71	6,00	2,62	0,04
дов світ	2,63	2,60	0,21	68	0,837	27	43	0,42	0,46	1,18	0,73
дов інш	3,22	3,34	-0,86	68	0,394	27	43	0,35	0,51	2,09	0,10
дов себе	3,99	3,82	0,98	68	0,330	27	43	0,55	0,64	1,32	0,54
поз	5,53	4,87	1,15	68	0,257	27	43	1,65	2,13	1,67	0,26
авт	5,95	5,48	0,62	68	0,540	27	43	2,50	2,62	1,09	0,86
упр	5,42	4,35	1,96	68	0,046	27	43	1,92	1,84	1,10	0,80
особ	6,68	6,16	1,04	68	0,302	27	43	1,57	1,81	1,34	0,53
цілі	5,63	4,81	1,55	68	0,129	27	43	1,80	1,85	1,06	0,93
сам	5,47	4,32	2,39	68	0,021	27	43	1,84	1,54	1,43	0,38
пб	5,79	4,90	1,59	68	0,119	27	43	1,90	1,92	1,02	0,99

Додаток 3

Таблиця 3.1

Результати кореляційного аналізу емпіричних даних у кластері 1 (критерій

Пірсона при $p \leq 0,01$)

Variable	кластер=1 Correlations (Spreadsheet2) Marked correlations are significant at $p < ,01000$ N=27 (Casewise deletion of missing data)												
	Mean s	Std. Dev	вік	стат ь	сім стан	1	2	3	4	5	6	7	8
вік	26,47	8,40	1,00										
стать	1,11	0,32	0,46	1,00									
сім стан	1,74	0,87	0,30	-0,30	1,00								
1	3,21	0,79	-0,23	0,13	-0,40	1,00							
2	2,21	1,03	-0,45	-0,07	-0,12	0,42	1,00						
3	2,26	1,19	-0,02	0,36	-0,20	0,59	0,00	1,00					
4	2,42	1,30	-0,05	0,16	-0,34	0,29	-0,32	0,28	1,00				
5	2,42	1,30	-0,29	-0,11	0,05	-0,04	-0,28	0,21	0,38	1,00			
6	1,53	0,96	0,20	-0,01	0,50	0,29	-0,01	0,45	0,08	0,39	1,00		
7	2,63	1,54	-0,19	-0,03	-0,24	-0,07	-0,16	-0,16	0,14	0,03	-0,42	1,00	

напруж	-0,18	-0,24	-0,27	-0,07	1,00						
відчуж	-0,12	-0,05	-0,15	0,00	0,90	1,00					
конфл	-0,17	-0,30	-0,26	-0,01	0,58	0,46	1,00				
агрес	-0,31	-0,48	-0,28	-0,05	0,60	0,45	0,81	1,00			
заг індекс	-0,29	-0,34	-0,27	-0,01	0,91	0,80	0,80	0,83	1,00		
дестр надзал	-0,16	0,35	-0,08	0,14	0,49	0,67	0,08	-0,05	0,37	1,00	
дисф відд	-0,11	0,23	-0,22	0,40	0,06	0,17	0,34	0,19	0,15	0,11	1,00
здор залежн	0,19	-0,41	-0,33	0,00	0,02	-0,11	0,31	0,34	0,17	-0,46	-0,25
дов світ	-0,26	-0,27	-0,08	-0,14	-0,40	-0,35	-0,17	-0,10	-0,30	-0,27	-0,12
дов інш	-0,26	-0,29	-0,19	-0,07	0,18	0,11	-0,01	0,09	0,11	0,10	0,11
дов себе	-0,11	-0,20	0,00	-0,20	-0,32	-0,39	-0,31	-0,17	-0,27	-0,45	-0,46
поз	-0,08	-0,28	-0,20	-0,09	-0,19	-0,42	0,03	0,05	-0,16	-0,62	-0,26
авт	-0,24	-0,58	-0,07	0,03	-0,23	-0,37	0,14	0,34	-0,02	-0,74	-0,03
упр	-0,27	-0,23	-0,02	0,12	-0,17	-0,29	0,04	0,17	-0,03	-0,54	-0,09
особ	-0,18	0,12	-0,07	0,06	-0,15	-0,17	0,09	0,25	0,02	-0,44	0,07
цілі	-0,29	-0,01	0,18	0,24	-0,39	-0,43	-0,07	0,07	-0,23	-0,63	0,18
сам	-0,49	-0,03	0,20	0,30	-0,30	-0,39	0,08	0,22	-0,07	-0,44	0,13
пб	-0,29	-0,25	0,06	0,17	-0,32	-0,44	0,14	0,30	-0,07	-0,72	0,05

продовження табл. 3.1

Variable	кластер=1 Correlations (Spreadsheet2) Marked correlations are significant at $p < ,01000$ N=27 (Casewise deletion of missing data)										
	здор залежн	дов світ	дов інш	дов себе	поз	авт	упр	особ	цілі	сам	пб
здор залежн	1,00										
дов світ	0,05	1,00									
дов інш	0,13	-0,04	1,00								
дов себе	0,33	0,38	0,18	1,00							
поз	0,40	0,42	0,00	0,39	1,00						
авт	0,53	0,43	0,09	0,43	0,59	1,00					
упр	0,33	0,51	-0,18	0,60	0,52	0,66	1,00				
особ	0,19	0,32	-0,27	0,52	0,35	0,36	0,62	1,00			
цілі	0,18	0,36	-0,14	0,42	0,39	0,73	0,80	0,61	1,00		
сам	0,07	0,42	-0,19	0,29	0,32	0,54	0,76	0,54	0,79	1,00	
пб	0,38	0,51	-0,16	0,50	0,57	0,81	0,89	0,70	0,88	0,84	1,00

Таблиця 3.2

**Результати кореляційного аналізу емпіричних даних у кластері 2 (критерій
Пірсона при $p \leq 0,01$)**

Variable	кластер=2 Correlations (Spreadsheet2) Marked correlations are significant at $p < ,01000$ N=43 (Casewise deletion of missing data)												
	Mean s	Std. Dev	вік	стат ь	сім стан	1	2	3	4	5	6	7	8
вік	25,32	9,52	1,00										
стать	1,10	0,30	0,02	1,00									
сім стан	2,00	0,68	0,43	-0,16	1,00								
1	4,26	0,82	0,10	-0,51	0,18	1,00							
2	2,77	1,06	0,33	-0,14	0,23	0,26	1,00						
3	3,87	0,92	-0,12	-0,31	-0,11	0,13	0,04	1,00					
4	3,13	1,23	0,29	-0,22	-0,16	0,13	0,23	0,34	1,00				
5	2,97	0,87	0,30	-0,37	-0,06	0,11	0,32	0,37	0,56	1,00			
6	2,10	0,98	0,19	-0,03	0,05	-0,07	0,44	0,24	0,46	0,43	1,00		
7	4,10	1,08	-0,39	0,07	0,05	0,27	0,11	0,01	-0,24	-0,17	-0,20	1,00	
8	4,16	0,86	0,25	-0,06	0,11	0,13	0,08	-0,27	-0,08	-0,21	-0,14	0,05	1,00
9	2,90	1,30	-0,30	-0,06	0,15	0,09	0,01	-0,32	-0,41	-0,27	-0,20	0,20	-0,08
10	3,35	0,98	-0,02	-0,12	-0,15	0,13	0,24	-0,20	0,15	0,05	0,00	0,06	0,40
11	4,39	0,84	-0,22	0,11	-0,23	-0,10	-0,20	0,19	-0,05	-0,25	-0,25	0,10	0,14
12	4,55	0,62	-0,33	0,06	-0,31	-0,03	-0,11	0,19	-0,27	-0,15	0,07	-0,08	0,20
напруж	5,32	2,17	0,13	-0,25	-0,09	0,22	0,18	0,34	0,17	0,34	0,27	-0,20	0,10
відчуж	4,65	1,92	-0,04	-0,05	0,00	-0,02	0,29	0,22	-0,02	0,21	0,34	-0,18	-0,02
конфл	4,39	1,52	0,06	-0,08	0,00	0,05	0,26	0,04	-0,05	0,03	0,11	-0,06	0,21
агрес	4,58	1,84	-0,04	-0,17	-0,05	0,19	0,26	0,05	0,01	0,01	0,15	-0,18	0,07
заг індекс	4,39	2,06	0,03	-0,17	-0,07	0,12	0,27	0,19	0,03	0,19	0,26	-0,21	0,08
дестр надзал	32,94	6,79	0,00	-0,24	-0,02	0,11	0,45	0,25	0,26	0,27	0,38	-0,19	0,00
дисф відд	33,32	5,49	0,03	0,06	0,01	0,20	0,12	-0,08	-0,01	0,15	-0,06	0,05	-0,11
здор залежн	35,32	6,00	0,08	-0,02	-0,15	0,06	-0,30	-0,05	0,22	0,07	-0,28	-0,22	0,07
дов світ	2,60	0,46	-0,26	-0,26	-0,38	-0,08	0,10	0,35	0,30	0,30	0,18	-0,21	-0,24

дов інш	3,34	0,51	-0,15	0,09	-0,21	-0,38	-0,25	0,27	0,13	0,11	0,07	-0,27	-0,28
дов себе	3,82	0,64	-0,09	0,24	-0,15	-0,22	-0,39	-0,08	-0,01	-0,03	-0,01	-0,06	0,13
поз	4,87	2,13	-0,09	-0,08	-0,09	0,12	-0,24	-0,09	0,12	0,03	-0,31	0,20	0,05
авт	5,48	2,62	-0,01	0,32	0,06	-0,04	-0,45	-0,25	-0,36	-0,36	-0,47	0,05	0,22
упр	4,35	1,84	-0,07	0,12	0,11	0,00	-0,53	-0,37	-0,32	-0,35	-0,32	0,08	0,19
особ	6,16	1,81	-0,20	0,09	-0,16	-0,03	-0,54	-0,09	-0,16	-0,12	-0,35	0,11	0,07
цілі	4,81	1,85	0,14	0,09	0,13	-0,14	-0,35	-0,27	0,06	-0,07	-0,06	0,01	0,17
сам	4,32	1,54	0,14	0,36	0,25	-0,20	-0,16	-0,46	-0,11	-0,34	-0,09	0,08	0,14
пб	4,90	1,92	0,01	0,19	0,05	-0,13	-0,49	-0,29	-0,14	-0,16	-0,31	0,07	0,15

продовження табл. 3.2

дов себе	0,50	0,03	0,11	1,00							
поз	0,38	-0,15	-0,24	0,05	1,00						
авт	0,23	-0,40	-0,14	0,54	0,28	1,00					
упр	0,55	-0,25	-0,12	0,53	0,39	0,64	1,00				
особ	0,23	-0,33	-0,18	0,52	0,53	0,60	0,49	1,00			
цілі	0,46	-0,28	-0,11	0,62	0,34	0,38	0,67	0,58	1,00		
сам	0,28	-0,50	-0,33	0,36	0,51	0,47	0,61	0,45	0,62	1,00	
пб	0,47	-0,38	-0,20	0,58	0,67	0,73	0,81	0,76	0,78	0,76	1,00