

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
В.о. завідувача випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Лада ЯКОВИЦЬКА  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»**

**ТЕМА: «ВПЛИВ ЧАСТОТИ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА  
СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ»**

Виконавець: студентка групи ПС-206М Райхель Дар'я Дмитрівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент , доцент кафедри авіаційної психології Ічанська О.М.

Нормоконтролер: психолог лабораторії кафедри авіаційної психології Прохорова А.А.

КИЇВ – 2023

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

В.о. завідувача випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Лада ЯКОВИЦЬКА

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

## ЗАВДАННЯ

**на виконання кваліфікаційної роботи**

**Райхель Дар'ї Дмитрівни**

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Вплив частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді», затверджена наказом ректора № 1844/ст від 19.09.2023 р.

2. Термін виконання роботи: з 02.10.2023 р. по 31.12. 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірку склали молодь 19-25 років у кількості 50 осіб. Використаними методами у дослідженні були анкетування та метод тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик: Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко); Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду (в адаптації М.С. Соловйової); Авторська тест-анкета для визначення частоти використання соціальних мереж; коефіцієнт кореляції Пірсона та регресійний аналіз.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичні засади дослідження проблеми впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді. У другому розділі описано емпіричне дослідження з обраної проблематики та представлено

результати. Третій розділ включає в себе формувальний етап дослідження, розробку та проведення Програми покращення суб'єктивного благополуччя молоді.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 10 таблиць, 9 рисунків.

#### 6. Календарний план-графік

№ з/п	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	Вибір теми та формулювання завдань	Серпень	
2	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Вересень	
3	Оформлення теоретичної частини	Вересень	
4	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Вересень	
5	Проведення емпіричного дослідження	Жовтень	
6	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Жовтень	
7	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Листопад	
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи	04.12.2023	
9	Виправлення зауважень, оформлення рецензії, відгука наукового керівника	Грудень	
10	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	26.12.2023	
11	Захист кваліфікаційної роботи	28.12.2023	

Дата видачі завдання: «\_\_» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Олена ІЧАНСЬКА

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Дар'я РАЙХЕЛЬ



## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Вплив частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді»: 76 сторінок, 10 таблиць, 9 рисунків, 71 використаних джерел, 9 додатків.

**СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, МОЛОДЬ.**

**Об'єкт дослідження** – суб'єктивне благополуччя особистості.

**Предмет дослідження** – вплив частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді.

**Мета дослідження** – на теоретичному та емпіричному рівні дослідити вплив частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді.

**Методи дослідження:** теоретичні; емпіричні: анкетування та тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик: Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко); Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду (в адаптації М.С. Соловйової); Авторська тест-анкета для визначення частоти використання соціальних мереж; коефіцієнт кореляції Пірсона та регресійний аналіз.

Отримано дані щодо рівня суб'єктивного благополуччя молоді та частоти використання соціальних мереж; встановлено наявність впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді; розроблено програму підвищення суб'єктивного благополуччя молоді.

Отримані дані щодо впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді вказують на негативні аспекти використання соціальних мереж, допомагаючи розробити стратегії для покращення благополуччя та задля формування збалансованого відношення до цифрової активності.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ВПЛИВУ ЧАСТОТИ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ .....</b>	
1.1. Особливості та характеристики суб'єктивного благополуччя особистості .....	
1.2. Теоретичний аналіз проблеми частоти використання соціальних мереж у сучасному світі .....	
1.3. Проблематика впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді.....	20
Висновок до розділу 1.....	24
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЧАСТОТИ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ .....</b>	
2.1. Методика констатувального етапу дослідження.....	
2.2. Результати дослідження частоти використання соціальних мереж та суб'єктивного благополуччя молоді та їх аналіз .....	
2.3. Кореляційний та регресійний аналіз впливу частоту використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді.....	
Висновок до розділу 2 .....	
<b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕТАПУ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	
3.1. Методика формувального етапу дослідження.....	
3.2 Програма покращення суб'єктивного благополуччя молоді.....	
Висновки до розділу 3 .....	
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	
<b>ДОДАТКИ .....</b>	

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Дослідження впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді є дуже актуальним, оскільки це може розкрити зв'язок між цифровою активністю та загальним самопочуттям, а також вказати на можливі способи покращення якості життя у цифрову епоху. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді, і розуміння, як їхня активність може впливати на суб'єктивне благополуччя, допоможе розробити ефективні стратегії для підтримки психосоціального здоров'я молоді та визначити можливі ризики чи користь використання цих платформ.

Проблематику використання соціальних мереж досліджували такі сучасні науковці, як: А. Мгалоблішвілі, В. Кайко, І. Гоян, В. Артемов, А. Гудімова та ін. Розвиток Інтернет-технологій останнім часом прискорюється і йде шляхом все більшої соціалізації. В людей з'являються величезні можливості для роботи, спілкування та реалізації своїх планів. На тлі цієї тенденції в сучасному світі стали дуже популярні такі Інтернет – спільноти, як соціальні мережі та різні мікроблоги. Найбільш популярними мережами у світі є Instagram, Facebook, Twitter та ін. Завдяки всім новим унікальним можливостям, які дають соціальні мережі, вони швидко розрослися та стали надзвичайно популярними. Кількість користувачів мереж з кожним роком збільшується величезними темпами. Причому росте не тільки їх кількість, але й час, який проводить середній користувач у соціальних мережах. Дуже часто, особливо серед молоді, користування мережею набуває форми залежності: чи то від віртуального спілкування або ж від оцінки себе іншими людьми у віртуальному світі. Серед молоді і не тільки є вкрай поширеною звичка порівнювати себе з іншими користувачами соціальних мереж: за зовнішністю, достатком, насиченістю життя. Це все має певний вплив на психологічне здоров'я особистості. Дослідження частоти використання соціальних мереж включає в себе аналіз того, як часто і наскільки інтенсивно користувачі залучаються до цих платформ. Основні аспекти

дослідження можуть включати взаємодію з контентом, час, проведений на платформах, та вплив на психосоціальний стан. Ці дослідження важливі для розуміння впливу соціальних мереж на поведінку та благополуччя користувачів.

Суб'єктивне благополуччя молоді зустрічається в дослідженнях таких сучасних вчених, як: Л. Акімова, К. Круглов, Н. Бончук, І. Коробка, М. Салюк та ін. Проблема суб'єктивного благополуччя особистості по праву займає одну з центральних позицій у сучасній соціальній психології. Це пов'язано зі зростаючим запитом до науки у визначенні психологічної картини даного явища, механізмів його формування, способів досягнення. Науковий інтерес до нього обумовлений низкою об'єктивних обставин, серед яких чільне місце займає розширення буттєвих просторів особистості, зростаючих можливостей, а також суперечлива динаміка «відчуття щастя», яке «вислизає» разом із смисловою визначеністю. У закордонних виданнях триває жвава дискусія щодо різних його складових та особливостей у різних обставинах індивідуального життя та групових (міжгрупових) відносин. Кількість публікацій, присвячених проблемі благополуччя, зростає рік у рік, але переважно це емпіричні роботи. Водночас фахівці різних країн, що вивчають суб'єктивний добробут особистості, приходять до висновку про необхідність теоретичних досліджень, здатних вийти за межі окремих випадків оцінки суб'єктивного благополуччя на рівні міжгрупових (або навіть міжнаціональних) порівнянь. Дослідження суб'єктивного благополуччя молоді зазвичай включає аналіз їхнього особистого задоволення життям, емоційного стану, задоволення від соціальних взаємодій та відчуття життєвого напрямку. Методи дослідження можуть варіюватися від опитувань та інтерв'ю до використання стандартних шкал оцінювання психічного благополуччя. Ці дослідження допомагають розуміти фактори, які впливають на якість життя та щасливе ставлення до нього в молоді.

Саме тому було обрано тематику дослідження впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді є дуже актуальним, оскільки соціальні мережі відіграють значущу роль у повсякденному житті



молодого покоління. Швидкі зміни в цифровому середовищі вимагають розуміння впливу цих технологій на психічне здоров'я та загальний стан благополуччя.

**Об'єкт** - суб'єктивне благополуччя особистості.

**Предмет** - вплив частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді.

**Метою дослідження** є на теоретичному та емпіричному рівні дослідити вплив частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми суб'єктивного благополуччя особистості, частоти використання соціальних мереж, та їх впливу на суб'єктивне благополуччя молоді.

2. Визначити частоту використання соціальних мереж молоді та рівень суб'єктивного благополуччя молоді.

3. На основі кореляційного та регресійного аналізу встановити вплив частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді.

4. Розробити та апробувати програму щодо підвищення суб'єктивного благополуччя молоді та оцінити її ефективність.

**Методи дослідження.** Для розв'язання першого завдання використовувався теоретичний аналіз психологічної літератури. Для розв'язання практичного розділу застосовувались емпіричні методи – метод анкетування, а саме авторська тест-анкета для визначення частоти використання соціальних мереж та метод тестування з використанням стандартизованих психологічних методик: методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко); методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду (в адаптації М.С. Соловйової); Для обробки емпіричних даних використовувались методи їхнього якісного та кількісного аналізу, зокрема, кореляційне дослідження за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона та регресійний аналіз.

**Емпірична база дослідження.** У дослідженні взяли участь 50 користувачів соціальних мереж віком від 19 до 25 років.

**Наукова новизна результатів дослідження.** Отримано дані щодо рівня суб'єктивного благополуччя молоді та частоти використання соціальних мереж; встановлено наявність впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді; розроблено програму підвищення суб'єктивного благополуччя молоді.

**Практичне значення результатів дослідження.** Отримані дані щодо впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді вказують на негативні аспекти використання соціальних мереж, допомагаючи розробити стратегії для покращення благополуччя та задля формування збалансованого відношення до цифрової активності.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ВПЛИВУ ЧАСТОТИ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

### 1.1. Особливості та характеристики суб'єктивного благополуччя особистості

Як відомо, здатність людини ініціювати свою активність, визначаючи та розширюючи буттєві простори, є найважливішим властивістю суб'єкта. Водночас вибудовування життєдіяльності та соціальних (і соціально-психологічних) відносин вимагає зосередження на цільових, процесуальних та результуючих характеристик активності, її регуляції (саморегуляції). Насправді емоційно-оцінне ставлення до своєї активності, взаємин, собі (самореалізації) і в цілому до життя є, з одного боку, індикатором її успішності, а з інший, виступає її своєрідним спонукачем [14;31].

Суб'єктивне благополуччя – інтегральна динамічна освіта; воно не передбачає одночасності позитивних векторів у всіх сферах активності, характеризується діахронністю різних складових, але при цьому утворюється за рахунок певного критичного накопичення та рефлексії досвіду. Суб'єктивне благополуччя - це особиста оцінка та враження людини щодо її власного життя, якість якого вона вважає задовільною чи незадовільною. Це включає в себе емоційний стан, задоволення від життя, відчуття гармонії та особистого успіху. Оцінка суб'єктивного благополуччя є суб'єктивною і відображає внутрішнє ставлення особи до свого життя [4;41].

Визначальним у формуванні суб'єктивного благополуччя є співвідношення мети та результату активності, що відбувається за рахунок рефлексії. Було б вкрай необачно стверджувати, що рефлексія будь-якого рівня здатна достатньою мірою забезпечити адекватність цього співвіднесення, тому можливі різні варіанти

суб'єктивного благополуччя, часом, здавалося б, що не має об'єктивного підкріплення у вигляді узгодження цих інстанцій [28;42].

Суб'єктивне благополуччя може виявлятися в різних формах, включаючи:

- Позитивні емоції: відчуття радості, щастя, задоволення.
- Задоволення життям: оцінка загального задоволення і якості свого життя.
- Сенс життя: відчуття значущості та цілі у своєму існуванні.
- Досягнення: успіхи в досягненні поставлених цілей та завдань.
- Відносини: якісні соціальні взаємини та підтримка від оточуючих [7;29].

Багато вчених досліджували суб'єктивне благополуччя, але кілька визначених імен включають Деніела Канемана, Еда Дінера та Мартіна Селігмана. Деніел Канеман, спільно з Амосом Тверські, розробив концепцію "вихідців" і "прихильників" у своїх дослідженнях з психології рішень. Вони підкреслюють, що суб'єктивне благополуччя може бути визначене тим, як люди сприймають своє життя, а не об'єктивними обставинами. Наприклад, вони виявили, що підняття рівня доходу після певного порогу майже не впливає на щастя. Ед Дінер - відомий американський психолог, який широко досліджує питання щастя та суб'єктивного благополуччя. Він розробив та застосовує шкали оцінювання життя, такі як "Шкала Оцінки Життя" (SWLS), для вимірювання задоволення життям у різних груп населення. Дінер вносить важливий вклад у розуміння того, як люди оцінюють своє власне щастя та благополуччя. Мартін Селігман є одним із провідних психологів, який вніс значний внесок у розвиток позитивної психології. Він вивчав не лише проблеми психічного здоров'я, але й фактори, що сприяють щастю та благополуччю. Селігман розробив теорію PERMA, де п'ять складових — позитивні емоції, залучення, відносини, значущість та досягнення — сприяють суб'єктивному благополуччю та задоволенню життям [15;32;35;49].

Особливості суб'єктивного благополуччя включають:

1. Емоційний компонент: Високий рівень позитивних емоцій та відчуття щастя, задоволення від життя.

2. Когнітивний компонент: Оцінка власного життя, самооцінка та відчуття досягнень та особистого розвитку.

3. Соціальний компонент: Задоволення від соціальних відносин, взаємодій та підтримки від оточення.

4. Сприйняття контролю: Відчуття власної ефективності та можливості контролю над власним життям.

5. Сприйняття значущості: Відчуття значущості та змістовності власного існування.

6. Динаміка в часі: Зміна рівня благополуччя внаслідок подій та життєвих обставин.

Ці аспекти взаємодіють та формують загальний характер суб'єктивного благополуччя, яке є індивідуальним та контекстуально залежним. Низький рівень суб'єктивного благополуччя може виявлятися через постійний стрес, відчуття безпомічності, невдоволеність життям, відсутність позитивних емоцій, відчуття самотності та відсутність сенсу або цілей у житті. Людина з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя може втратити інтерес до досягнень та відчувати загальний дискомфорт у власному тілі [1;22].

Різні вчені можуть визначати суб'єктивне благополуччя з різних поглядів, але загальною тенденцією є підкреслення особистого враження та задоволення від життя. Ось декілька підходів від різних дослідників [23;44;48]:

1. Діагональна модель (Дітер Фешнер): Заснована на ідеї, що суб'єктивне благополуччя включає в себе три взаємопов'язані компоненти - задоволення життям, відсутність негативних вражень та власна ефективність.

2. Тривимірна модель (Карол Райс та Ед Дін): Включає емоційний добробут, особистий розвиток та соціальний контекст, в якому особа функціонує.

3. Модель "Позитивного психологічного капіталу" (Мартін Селігман): Зосереджується на позитивних емоціях, відносинах, зайнятості та використанні власних сильних сторін.

Ці різні підходи відображають розмаїття визначень суб'єктивного благополуччя у психологічних та соціологічних дослідженнях. Розглянемо детальніше кожен з них.

Діагональна модель Дітера Фешнера є однією з концепцій визначення суб'єктивного благополуччя. Введена в 1996 році, ця модель розглядає суб'єктивне благополуччя як многогранний конструкт і включає три взаємодіючі компоненти:

1. **Задоволення Життям (Life Satisfaction):** Цей компонент вимірює, наскільки особа задоволена своїм життям в цілому. Це оцінка, яку людина дає своєму життю взагалі, з урахуванням різних сфер, таких як кар'єра, сім'я, соціальні відносини.

2. **Відсутність Негативних Вражень (Absence of Negative Affect):** Цей компонент відображає ступінь відсутності негативних емоцій, таких як стрес, тривога чи печаль. Чим менше негативних емоцій відчуває особа, тим вищий цей показник.

3. **Власна Ефективність (Own Effectiveness):** Цей аспект вимірює, наскільки особа вірить у власні здатності контролювати своє життя і досягати мети. Це відчуття контролю та впевненості в своїх можливостях.

Модель вказує, що суб'єктивне благополуччя є результатом взаємодії цих трьох компонентів. Наприклад, особа може відчувати високий рівень задоволення життям, якщо вона володіє високою самооцінкою та відчуває відсутність негативних емоцій [23;51].

Тривимірний модель Карол Райс представляє собою підхід до розуміння суб'єктивного благополуччя, розглядаючи його у трьох ключових аспектах:

1. **Емоційний добробут (Emotional Well-Being):** Цей аспект включає позитивні емоції, такі як радість, щастя, задоволеність життям, а також відсутність негативних емоцій, таких як стрес, тривога, сум.

2. **Особистий розвиток (Personal Development):** Ця сфера відображає особисті досягнення, вдосконалення і розвиток, які можуть включати освітні та професійні успіхи, саморозвиток та вдосконалення навичок.

3. Соціальний контекст (Social Context): Враховується вплив соціальних відносин та взаємодій на благополуччя. Це охоплює якість соціальних зв'язків, підтримку оточення, взаємодії в різних соціальних сферах.

Такий підхід дозволяє розглядати суб'єктивне благополуччя як багатогранний конструкт, взаємодія якого залежить від емоційного стану, особистого розвитку та соціального оточення [24;44].

Модель "Позитивного психологічного капіталу" (Positive Psychological Capital) була розроблена Мартіном Селігманом та його колегами та акцентує на зміцненні і розвитку психологічних ресурсів для підвищення суб'єктивного благополуччя та успіху. Ця модель включає чотири ключові складові:

1. Емоційна стійкість (Hope): Віра в те, що майбутнє може бути позитивним та визначене прагнення досягти конкретних цілей.

2. Оптимізм (Optimism): Позитивне сприйняття подій та упередженість до позитивних результатів у майбутньому.

3. Спроможність (Efficacy): Віра у власні здатності та компетентність в конкретній ситуації.

4. Резильєнтність (Resilience): Здатність адаптуватися до стресових ситуацій, подолання негативних обставин і повернення до позитивного стану.

Ці компоненти спільно створюють позитивний психологічний капітал, який сприяє не лише покращенню емоційного стану, але і збільшенню суб'єктивного благополуччя та загального психологічного добробуту [33;59].

Важливо, що протягом тривалого часу дослідники суб'єктивного благополуччя особистості більшою мірою прагнули виділити чинники, умови та закономірності цього явища. Однак, важливим є розуміння того, що це, перш за все, переживання індивіда, засноване на його досвіді, щодо його досвіду та породження досвіду. Тому є важливим екзистенційний план аналізу, відповідно до якого необхідне вивчення «ціннісно-сміслової позиції суб'єкта, що надає вирішальний вплив на формування сенсу фактів, подій». Найважливішим з погляду розуміння суб'єктивного благополуччя особистості є співвідношення звичайного та екзистенційного досвіду [1;37;50].

В. Знаков чітко розрізняє ці явища за рядом критеріїв: «наявність чи відсутність у структуру досвіду мета системної організації; орієнтація на “суб’єктивний” метод визначення найзначнішого, цінного для суб’єкта і “об’єктивний” вихід за змістовні межі ситуації, абстрагування від її конкретних обставин, узагальнення; оцінка суб’єктом подій та ситуацій людського буття або як звичних, чи як критичних, різко від повсякденних», відзначаючи тим що менш нерозривний зв’язок двох видів досвіду. В. Франкл стверджував, що прагнення до щастя робить його об’єктом уваги людини і тим самим вона втрачає з уваги причини для щастя і воно вислизає. Однак, насправді прагнення щастя значить для суб’єкта прагнення переживання його, а скоріше – до досягнення тих критеріальних підстав щастя, які є у уявленнях суб’єкта, співвіднесені з ціннісно-смысловими інстанціями особистості. Інакше кажучи, прагнення щастя означає саме прагнення до досягнення цих досить чітких чи розмитих цілей. Суб’єктивне благополуччя ж континуальне, тому завжди є певний його локус, що характеризується зміною [34;61;62].

Однією з найважливіших обставин у переживанні суб’єктивного благополуччя є те, що воно не передбачає лише відсутність об’єктивних труднощів чи страждання. Це пов’язано з тим, що головною його основою виступає ставлення людини до цих обставин, встановлення тонкої, а часом і не цілком усвідомленого зв’язку з найважливішими цілями, повинностями чи навіть містичними інстанціями особистості. Тому будь-які спроби ув’язати суб’єктивне благополуччя особистості з будь-якими поділюваними більшістю цінностями, смислами тощо не видаються достатніми [25;36;39].

## **1.2. Теоретичний аналіз проблеми частоти використання соціальних мереж у сучасному світі**

Соціальні мережі — це інтернет-середовище, за допомогою якого люди або спільноти спілкуються. Поширеними причинами створення соціальних мереж є побудова та підтримка взаємовідносин, вираз переконань та ідей, обмін



інформацією чи навіть боротьба з нудьгою. Комунікація також може здійснюватися спільнотами чи групами, взаємодіють і обмінюються інформацією публічного характеру. Соціальні мережі дозволяють людям легко обмінюватися ідеями, спілкуватися, звертатися за порадою та давати рекомендації. Незважаючи на те, що використання соціальних мереж має позитивні сторони, негативні наслідки продовжують виникати. Соціальні мережі позбавляють нас довіри та комфорту, яких ми очікуємо від товариства, замінюючи спілкування, фізичну та емоційну підтримку, які ми колись отримували один від одного віртуальним зв'язком. Це також позбавляє користувачів самоконтролю та здатності мислити незалежно [9;13;54].

Теоретичний аналіз проблеми соціальних мереж у сучасному світі включає кілька ключових аспектів:

1. Залежність і вплив на здоров'я:

- Проблема залежності: Збільшення часу, витраченого на соціальних мережах, і можлива формування залежності.

- Вплив на психічне здоров'я: Зв'язок між використанням соцмереж і психічними проблемами, такими як депресія, тривожність і низьке самопочуття.

2. Приватність та безпека:

- Проблеми конфіденційності: Ризики порушення приватності через недостатні заходи безпеки.

- Інформаційна безпека: Поширення фейкових новин та обмін особистою інформацією.

3. Соціальні відносини та взаємодія:

- Віртуальна ізоляція: Зменшення фізичних соціальних взаємодій через велику кількість часу, проведеного в онлайн-середовищі.

- Фільтрована реальність: Створення ілюзій ідеального життя через відображення позитивних моментів та приховування негативних.

4. Вплив на інформаційне суспільство:

- Розповсюдження дезінформації: Заразливність до ширення маніпулятивної інформації через соцмережі.

- Віртуальна активізація: Вплив соціальних мереж на формування громадської думки та політичні процеси.

5. Вплив на продуктивність та робоче середовище:

- Збільшення відволікаючих факторів: Вплив постійного з'єднання на робочому місці на продуктивність.

- Ризик вигорання: Збільшена тривожність та стрес через постійну доступність та інформаційний навантаження [10;40].

Габре Х. та Кумар Г. вказують, що молоді люди, які користуються соціальними мережами під час навчання, відчувають стрес та у стані тривоги втрачають контроль за ситуацією. Інші дослідники виявили, що молоді люди, які проводять багато часу у соціальних мережах, таких як Фейсбук, Інстаграм чи інші соціальні мережі демонструють ознаки депресії та інші психологічні симптоми. Чен В. І Лі К. також зазначили, що регулярне використання соціальних мереж може викликати психологічний стрес, оскільки перевантаження спілкування стрімко зростає; це також може знизити рівень самовпевненості. Через надмірне використання соціальних мереж існує високий ризик залежності від них [16;18;46].

Група дослідників стверджує, що залежність від соціальних мереж може завдати шкоди благополуччю молоді, а також безпосередньо пов'язана з низькою самооцінкою та задоволеністю життям. Молоді люди використовують кілька стратегій для контролю своєї самооцінки під час використання соціальних мереж. Уайтман Х. каже, що соціальні мережі надають підтримку індивіду щоразу, коли користувач входить у систему. Користувачі, які залежать від соціальних мереж, завжди намагаються отримати багато лайків, коментарів, та репостів за контент, що публікується ними. «Лайки» показують популярність користувача та опосередковано змушують користувачів натиснути кнопку "подобається", щоб повідомити інших користувачів або друзів, а також їх передплатників. Користувачі соціальних мереж автоматично прагнуть зворотного зв'язку та відповідей [2;43;67].

Частота використання соціальних мереж впливає на такі аспекти:

1. Здоров'я та емоційний стан: росте ризик розвитку залежності внаслідок постійного використання соцмереж; вплив на емоційний стан через занадто інтенсивне споживання контенту.

2. Міжособистісні відносини: часте використання соцмереж може впливати на якість та інтенсивність реальних міжособистісних відносин; порівняння свого життя з іншими через соцмережі може викликати стрес та низьку самооцінку.

3. Приватність та безпека: ризик розголошення особистої інформації через недостатні заходи безпеки; зростання кількості шахрайств та кіберзлочинів через соцмережі.

4. Вплив на продуктивність та робоче середовище: часте використання соцмереж на роботі може негативно впливати на продуктивність; занадто інтенсивне використання соцмереж може спричинити стрес і вигорання на роботі.

5. Сприйняття часу: послідовне та довготривале використання соцмереж може вести до втрати часу, який можна було б використати більш продуктивно.

6. Психосоціальні аспекти: визначення впливу частоти використання соцмереж на самопочуття, емоційний стан та загальний психічний стан користувачів [6;26;55].

Протягом останнього десятиліття відмічаються наступні тенденції у користуванні соціальними мережами:

1. Загальне зростання користувачів: протягом цього десятиріччя соціальні мережі значно розширили свою аудиторію. Кількість активних користувачів зросла мільярдами.

2. Популярність різних платформ: різні соціальні мережі набули популярності в різний час. Наприклад, Facebook залишався однією з найбільших платформ, а Instagram та TikTok стали особливо популярними серед молоді.

3. Мобільний зріст: зростання використання соціальних мереж на мобільних пристроях. Користувачі все більше вибирають спілкування через смартфони.

4. Бізнес та реклама: значно зросло використання соцмереж для бізнесу, маркетингу та реклами. Компанії активно взаємодіють зі своєю аудиторією через ці платформи.

5. Питання приватності: постанови щодо приватності на соціальних мережах викликають обговорення та можуть впливати на поведінку користувачів [27;47].

Часте використання соціальних мереж може мати позитивний вплив на користувачів через різноманітні складові. Соцмережі дозволяють зберігати та розвивати відносини навіть на відстані, допомагаючи зберігати зв'язок з друзями та родиною. Користувачі можуть швидко отримувати свіжі новини, актуальні події та іншу корисну інформацію через соцмережі. Користувачі можуть демонструвати свої творчі досягнення, такі як малюнки, фотографії, музика тощо, що сприяє самовираженню. Окрім того, для бізнесу та індивідуалів соцмережі стають ефективним інструментом для реклами, брендування та самопродвиження. Соціальні мережі сприяють утворенню різноманітних спільнот, груп і організацій, що забезпечує зручний засіб організації та участі в різних ініціативах. Соціальні мережі також надають можливість ділитися та здобувати нові знання через взаємодію в освітніх спільнотах та групах. Вони сприяють створенню та утриманню професійних мереж, обміну досвідом та знаннями. Важливо враховувати, що позитивний вплив соціальних мереж може залежати від індивідуального підходу та обізнаності користувача з власними границями використання [3;11;66].

Проте часте використання соціальних мереж може вносити і негативний вплив на різні аспекти життя користувачів. Деякі з можливих негативних складових включають: ризик розвитку залежності від соціальних мереж, що може впливати на продуктивність та емоційний стан; безцільне переглядання контенту може призводити до втрати часу, який можна було б використати більш продуктивно; порівняння свого життя з іншими, витoki конфліктів або негативні коментарі можуть викликати стрес і тривогу; злий або несенсаційний контент може впливати на емоційний стан; часте використання соцмереж може зменшити активність в реальних міжособистісних відносинах та сприяти віртуальній ізоляції; часті порівняння з іншими можуть призвести до низької самооцінки та відчуття незадоволеності власним життям; відображення ідеалізованого життя на

соцмережах може викликати фальшиві переконання та очікування; можливість неправомірного доступу до особистої інформації та порушення приватності; ризик стикання з кіберзлочинами та інтернет-шахрайством через соцмережі. Ці аспекти варіюють для різних користувачів, і важливо знаходити баланс між використанням соціальних мереж та збереженням психічного та емоційного благополуччя [17;56;69].

### **1.3. Проблематика впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді**

В останнє десятиліття соціальні мережі активно увійшли у життя сучасних людей, змінивши багато аспектів життя. Вони не лише є джерелом інформації, а й опосередковано впливають на фізичне та психічне здоров'я, зокрема відчуття благополуччя. Вони надають зручну платформу для спілкування, обміну інформацією та підтримки контактів з друзями та близькими. Однак, їх вплив на благополуччя викликає дедалі більше обговорень. Одним із основних аспектів впливу соціальних мереж є їх вплив на самооцінку та суб'єктивне благополуччя. Безліч ідеалізованих образів та "показових життів", представлених у соціальних мережах, можуть викликати у людей почуття недостатності та порівняння з іншими. Як зазначає професор психології Шеріл Глейзер Мондез, "Соціальні мережі можуть створити ілюзію щастя та успіху, змушуючи нас порівнювати свої життя з життями інших людей, і це може позначатися на нашій самооцінці та нашому самопочутті" [5;12]. Дослідження, проведене Центром дослідження громадської думки в США показало, що більше 50% користувачів соціальних мереж відчували негативні емоції, такі як заздрість та незадоволеність своїм життям, після використання соціальних мереж [19;21].

Часте використання соціальних мереж може бути викликане різними причинами, оскільки кожен користувач має свої мотивації та потреби. Деякі загальні причини включають:

1. Спілкування та соціальні зв'язки: - збереження зв'язків: соцмережі дозволяють зберігати відносини з друзями та родиною, особливо на відстані.
2. Інформаційний обмін: - оновлення новин: багато людей використовують соцмережі для отримання актуальної інформації та новин з різних сфер життя.
3. Розваги та розваги: - відпочинок та забава: перегляд фотографій, відео, мемів та інших розважальних контентів.
4. Самовираження та творчість: - демонстрація творчості: публікація власних творчих робіт, таких як фотографії, малюнки, музика.
5. Споживання контенту: - перегляд відео та зображень: велика кількість відео- та фото контенту доступного на соцмережах.
6. Бізнес та професійні цілі: - мережеві контакти: використання соцмереж для розвитку бізнесу, збільшення професійної мережі та ведення маркетингу.
7. Саморозвиток та освіта: - освітній контент: взаємодія з освітнім матеріалом, спілкування в групах із спільною освітньою метою.
8. Сприйняття зовнішнього світу: - спостереження за іншими: відслідковування подій та життя інших людей [8;38;52].

За останні 15 років цьому питанню було присвячено величезну кількість досліджень. Думки розділилися: одна частина авторів стверджує, що соціальні мережі негативним чином позначаються на благополуччі, а інша доводить протилежне чи наполягає на тому, що соціальні мережі не впливають на цей аспект людського життя. З погляду авторів, самі по собі соціальні мережі не є «хорошими» чи «поганими». Конструктивний чи деструктивний характер соціальних мереж залежить від того, хто та як їх застосовує [20;57;58].

Численні роботи показують, що вони можуть виступати як платформи для кібербулінгу та тролінгу – форм антисоціальної поведінки, що негативно позначаються на благополуччі інших людей. Соціальні мережі також відіграють певну роль у поширенні морального насильства, яке веде до дегуманізації інших людей, знижує можливості для колективних дій та посилює соціальний розрив. Так, в одному дослідженні було виявлено, що люди охоче приєднуються до морального цькування в Інтернеті, ніж у реальному житті [68;70;71].

Протягом останніх 15 років вчені активно вивчали вплив соціальних мереж на благополуччя та емоційне життя людини. Вони критично оцінювали наявні знання в світлі нових даних, використовуючи витончені методи та теорії для вироблення нових рішень, що мають значні практичні програми. Загалом результати цих досліджень говорять про те, що використання соціальних мереж має незначні негативні наслідки та мало впливають на відчуття благополуччя.

Однак, вважають автори, було б помилкою зробити висновок, що соціальні мережі мають лише незначний потенціал впливу на суб'єктивне благополуччя сучасної молоді [30;60;72].

Часте використання соціальних мереж може негативно впливати на благополуччя молоді через різноманітні аспекти. Постійне порівняння свого життя з ідеалізованим контентом може призводити до заздрості та низької самооцінки. Залежність від соцмереж може викликати стрес та втому, а безцільне переглядання контенту веде до втрати часу. Соціальний тиск та конформізм можуть призводити до втрати особистої ідентичності, а витрати часу віртуально можуть впливати на реальні міжособистісні відносини. Також існує ризик порушення приватності та неправомірного використання особистої інформації. Усі ці аспекти спільно сприяють зменшенню психічного благополуччя та емоційного стану молоді. Рідке користування соціальними мережами, навпаки, позитивно впливає на благополуччя молоді і це може бути визначено кількома аспектами:

1. Реальні міжособистісні відносини: молодь, яка рідко використовує соцмережі, може більше активно взаємодіяти з оточуючими та зберігати більш глибокі реальні відносини.

2. Час для себе: відсутність постійного занурення в соцмережі надає більше часу для особистого розвитку та вдосконалення навичок.

3. Менше стресу та тривоги: рідке використання соцмереж може уникати негативних ситуацій, які можуть викликати стрес чи тривогу.

4. Більше часу для фізичної активності: можливість відводити більше часу фізичній активності та здоровому способу життя.

5. Збереження приватності: рідке використання соцмереж може сприяти збереженню особистої приватності та зменшенню ризиків.

6. Зосередженість та продуктивність: молодь може бути більш зосередженою та продуктивною без постійного відволікання соцмережами.

7. Менше впливу на соціальні стандарти: відсутність постійного переглядання ідеалізованих життів інших може сприяти меншому соціальному порівнянню та негативним емоціям [45;54;64].

Якщо використання соціальних мереж веде як до позитивних, так і негативних наслідків, виникає питання: чому дані досліджень свідчать про переважання (нехай і незначне) негативних наслідків? Пояснити це можна тим, що люди, як правило, акцентують увагу на більшій ступеня на негативній, а не на позитивній інформації. Відповідно, щоб правильно оцінити результати впливу соціальних мереж на благополуччя, необхідно знайти спосіб нівелювання цього ефекту. Майбутні дослідження в цій галузі, вважають автори, не повинні обмежуватися аналізом загальних проблем, а включати вивчення психологічних процесів, за допомогою яких можна буде пояснити, як і чому соціальні мережі настільки різним чином впливають на добробут; чи діють соціальні мережі негативним чином інші сфери життя (наприклад, на сімейне життя); чому ці наслідки можуть мати різний характер для різних людей у різних культурах та суспільствах? Акцент на психологічних процесах здатний внести ясність та у питання про специфічний вплив різних соціальних мереж на благополуччя. Прицільне вивчення процесів, що активуються різними платформами, може принести знання осмислених психологічних змінних, які впливають досвід користувачів, а чи не просто знання номінальних відмінностей між різними соціальними мережами [30;45;63].

Підтримка власного благополуччя при користуванні соціальними мережами важлива для збереження психічного емоційного стану. Позитивний контент та активна взаємодія можуть підняти настрій, забезпечуючи емоційну підтримку. Розуміння меж приватності та уникання негативних ситуацій сприяють емоційній стійкості. Використання соцмереж для спільностей інтересів, творчості та



реальних зв'язків позитивно впливає на соціальну сферу життя. Збалансоване використання допомагає уникнути стресу та зберегти час для особистого розвитку, сприяючи загальному відчуттю задоволення та добробуту [63;65]. Для підтримання високого рівня благополуччя при користуванні соціальними мережами рекомендується враховувати такі аспекти:

1. Баланс використання: визначте час, який ви готові витратити на соцмережі, та дотримуйтеся цих обмежень.

2. Позитивний зміст: спробуйте включати в свій стрім позитивний та надихаючий контент, щоб підняти настрій.

3. Самопізнання: розглядайте, як соцмережі впливають на ваше емоційне становище, і розвивайте свідомість власних реакцій.

4. Межі приватності: ретельно встановлюйте налаштування конфіденційності, щоб захистити свою особисту інформацію.

5. Реальні міжособистісні відносини: спробуйте активно взаємодіяти з друзями та родиною в офлайн-режимі, щоб зберегти реальні відносини.

6. Паузи та відпочинок: введіть періодичні перерви від соцмереж для відновлення енергії та зниження стресу.

7. Цілеспрямоване використання: визначте конкретні цілі для використання соцмереж та слідкуйте, щоб вони відповідали вашим потребам.

8. Позитивне мережеве середовище: вибирайте позитивні та підтримуючі спільноти для активностей та обговорень [5;20].

## **Висновок до розділу 1**

Теоретичний аналіз літератури з суб'єктивного благополуччя підкреслює, що цей концепт включає різні аспекти, такі як позитивні емоції, задоволення від життя, сенс життя, досягнення та якісні відносини. Статус суб'єктивного благополуччя як самостійного феномену встановлюється як: інтегральне особистісне утворення, що функціонує в динаміці та є мотиваційним параметром особистості; інтегральне соціально-психологічне утворення, що містить

когнітивний (задоволеність з життя та афективний (щастя) компоненти, базується на активності та визначається як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. Дослідження свідчать, що суб'єктивне благополуччя визначається не лише об'єктивними умовами, але й індивідуальним сприйняттям та оцінкою цих умов. Праці вчених, таких як Деніел Канеман, Ед Дінер та Мартін Селігман, допомагають розуміти ключові чинники, що впливають на суб'єктивне благополуччя та сприяють розробці стратегій для покращення якості життя та психологічного самопочуття. Негативні аспекти, такі як стрес, самотність та відсутність цілей, можуть значно впливати на загальний стан суб'єктивного благополуччя.

Проблематика соціальних мереж у сучасному світі та частота їх використання стала суттєвою частиною психологічних досліджень сучасного суспільства. Дослідження вказують на широке охоплення соціальними мережами різних верств населення, зокрема серед молоді. Аналізується вплив соціальних мереж на соціальні відносини, психічне здоров'я, споживацькі звички та інші аспекти життя.

Аналіз впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді вказує на амбівалентність цього відношення. З одного боку, соціальні мережі можуть сприяти формуванню позитивних відносин, самовираженню та зв'язкам. З іншого боку, вони можуть бути пов'язані зі стресом, негативними порівняннями та відчуттям соціальної ізоляції. Соціальні мережі є революційною технологією, що ініціює докорінні зміни в суспільстві. За останні 15 років проведено безліч досліджень, присвячених впливу соціальних мереж на емоційне життя людини та її благополуччя, проте робота в цій галузі ще далека від  
завершення.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЧАСТОТИ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

#### 2.1. Методика констатувального етапу дослідження

На констатувальному етапі дослідження головною метою виступало встановлення наявності, характеру зв'язку та впливу між частотою використання соціальних мереж та суб'єктивним благополуччям молоді.

Відповідно до мети було визначено для розв'язання наступні завдання:

1. Емпірично вивчити частоту використання соціальних мереж та рівень суб'єктивного благополуччя молоді.
2. З'ясувати наявність, характер зв'язку та вплив між досліджуваними явищами.

З метою добору адекватних методів та методик емпіричного вивчення частоти використання соціальних мереж та суб'єктивного благополуччя молоді, ми зверталися у своєму дослідженні до наступного розуміння зазначених явищ.

Суб'єктивне благополуччя – інтегральна динамічна освіта; воно не передбачає одночасності позитивних векторів у всіх сферах активності, характеризується діахронністю різних складових, але при цьому утворюється за рахунок певного критичного накопичення та рефлексії досвіду. Суб'єктивне благополуччя - це особиста оцінка та враження людини щодо її власного життя, якість якого вона вважає задовільною чи незадовільною. Це включає в себе емоційний стан, задоволення від життя, відчуття гармонії та особистого успіху. Оцінка суб'єктивного благополуччя є суб'єктивною і відображає внутрішнє ставлення особи до свого життя.тя [4;41].

Суб'єктивне благополуччя може виявлятися в різних формах, включаючи:

- Позитивні емоції: відчуття радості, щастя, задоволення.

- Задоволення життям: оцінка загального задоволення і якості свого життя.
- Сенс життя: відчуття значущості та цілі у своєму існуванні.
- Досягнення: успіхи в досягненні поставлених цілей та завдань.
- Відносини: якісні соціальні взаємини та підтримка від оточуючих [7;29].

Соціальні мережі — це інтернет-середовище, за допомогою якого люди або спільноти спілкуються. Соціальні мережі дозволяють людям легко обмінюватися ідеями, спілкуватися, звертатися за порадою та давати рекомендації. Незважаючи на те, що використання соціальних мереж має позитивні сторони, негативні наслідки продовжують виникати. Соціальні мережі позбавляють нас довіри та комфорту, яких ми очікуємо від товариства, замінюючи спілкування, фізичну та емоційну підтримку, які ми колись отримували один від одного віртуальним зв'язком. Це також позбавляє користувачів самоконтролю та здатності мислити незалежно [9;13;54].

Частота використання соціальних мереж впливає на такі аспекти, як: здоров'я та емоційний стан, міжособистісні відносини, приватність та безпека, вплив на продуктивність та робоче середовище, сприйняття часу, психосоціальні аспекти[6;26;55].

Відповідно, для виявлення частоти використання соціальних мереж використовувався метод анкетування, що відбувався дистанційно за допомогою Гугл-форми:

- Авторська тест-анкета для визначення частоти використання соціальних мереж (див. Додаток А4);

Для вивчення зазначених особистісних властивостей – суб'єктивного благополуччя - був використаний метод тестування з використанням наступних стандартизованих методик:

- методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) (див. Додаток А1);

- методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) (див. Додаток А2);
- методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Бадю (в адаптації М.С. Соловйової) (див. Додаток А3).

**Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) (див. Додаток А1)**

Методика містить три субшкали: «психологічне благополуччя» (здатність контролювати власне життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх думках і переконаннях, можливість розвитку як особистості тощо); «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, заняття спортом і відпочинком, відсутність депресії, тривоги тощо); «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо).

Подібно до оригінальної методики "The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)", модифікована версія також складається з 24 пунктів, але, на відміну від неї, використовує 5-бальну оціночну шкалу, а не 4-бальну. Усі питання, за винятком пункту № 4, оцінюються за прямим порядком, а питання № 4 має зворотний порядок нарахування балів. Загальний показник суб'єктивного благополуччя обчислюється як сума балів за всіма пунктами методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя становить 24 бали, максимальний - 120 балів.

## **Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) (див. Додаток А2)**

Методика «КОСБ-3», розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Незадоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

## **Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду (в адаптації М.С. Соловйової) (див. Додаток А3)**

Зазначена методика є скринінговим психодіагностичним засобом, призначеним для вимірювання емоційної складової суб'єктивного благополуччя. Методика складається з 17 тверджень, призначених для визначення емоційного переживання випробуваного, яке необхідно оцінити за семи бальною шкалою. Елементи розділені на шість кластерних шкал за змістом: напруженість і чутливість; ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (депресія, сонливість, дратівливість); зміни настрою; значимість соціального оточення; самооцінка здоров'я; ступінь задоволеності повсякденною діяльністю. Тобто шкала призначена для визначення рівня суб'єктивного благополуччя суб'єкта. Отримані результати допоможуть визначити задоволеність людини своїм життям, оцінити емоційний комфорт, самооцінку свого стану та здоров'я, задоволеність стосунками з оточуючими.

Диференціація пунктів за цими шістьма категоріями дозволяє не тільки кількісний, а й якісний аналіз відповідей респондентів.

Методика потребує мінімум часу для проведення та обробки і може бути використана в різних ситуаціях, як для практичних, так і для дослідницьких цілей.

Перевагами даної методики є її простота, скринінговий характер інформації, що дозволяє вибрати напрямок, у якому буде проводитися подальше дослідження особистості випробуваного.

Сфера застосування шкали суб'єктивного благополуччя дуже широка, оскільки технологію можна використовувати для моніторингу загального стану клієнта під час процесу лікування, для виявлення проблем під час процесу психологічного консультування, а також для оцінки моцінного благополуччя при відборі та підборі персоналу та в інших ситуаціях, що потребують оцінки характеристик психоемоційної сфери людини.

Основою для інтерпретації результатів методики є середній бал за тестом, який перетворюється на стандартний бал за шкалою стенив.

### **Тест-анкета для визначення частоти використання соціальних мереж**

(див. Додаток А4)

Задля визначення частоти використання соціальних мереж була розроблена авторська анкета, яка спрямована на оцінку частоти використання соціальних мереж у вашому повсякденному житті. До анкети включені питання, спрямовані на визначення того, скільки часу протягом дня опитуванні проводять в соціальних мережах, як визначають час, який проводять там, які мережі використовують найчастіше та чи використовують соціальні мережі перед сном. Анкета також містить питання про основні мотивації використання соціальних мереж, наприклад, чи вони для спілкування, пошуку інформації, споживання контенту, робочі цілі, для розваг/задоволення.

Анкета містить в собі 10 запитань, з різними варіантами відповідей.

На констатувальному етапі дослідження брало участь 50 респондентів, а саме молодь, чоловічої та жіночої статі, віком від 19-25 років.

## 2.2. Результати дослідження частоти використання соціальних мереж та суб'єктивного благополуччя молоді та їх аналіз

На початку дослідження нам потрібно було розділити вибірку на 2 якісні групи, які відрізнялися за частотою використання соціальних мереж. Для цього була створена авторська анкета, яка розділила вибірку із 50 людей на дві групи користувачів соціальних мереж: серед наших опитуваних 60% проводять в соціальних мережах більше 4 годин на день, 40% досліджуваних менше 4 годин.

За анкетною визначення частоти використання соціальних мереж було отримано дані представлені на рисунку 2.2.1.



Рис.

### 2.2.1. Відсотковий розподіл показника частоти використання соціальних мереж молоді

\*Примітка: 1 група- більше 4 годин, 2 група- до 4 годин

Як ми можемо бачити, у нас сформувалися дві групи залежно від частоти використання соціальних мережах, то подальший аналіз ми здійснили порівнюючи ці групи між собою. До 1 групи ми віднесли тих, хто проводить у соціальних мережах більше 4 годин, до 2 групи – тих, хто менше 4 годин.



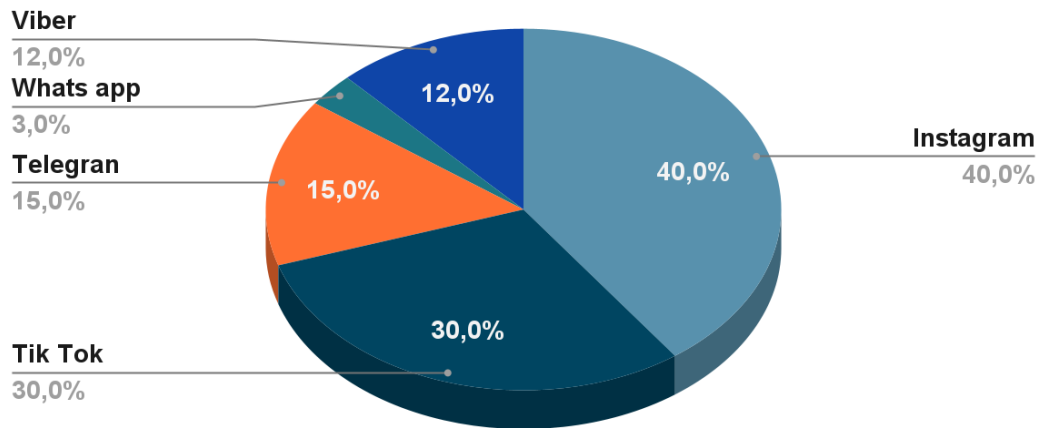
Відповідаючи на запитання, для чого ви переважно використовуєте соціальні мережі, ми визначили, що найчастіше молодь використовує соціальні мережі: 42 % для спілкування, 5% для пошуку інформації, 10% для споживання контенту, 8% для робочих цілей, 16% для розваг/задоволення та 19% для нових знайомств (Рис.2.2.2).



**Рис. 2.2.2. Відсотковий розподіл цілі використання соціальних мереж серед молоді**

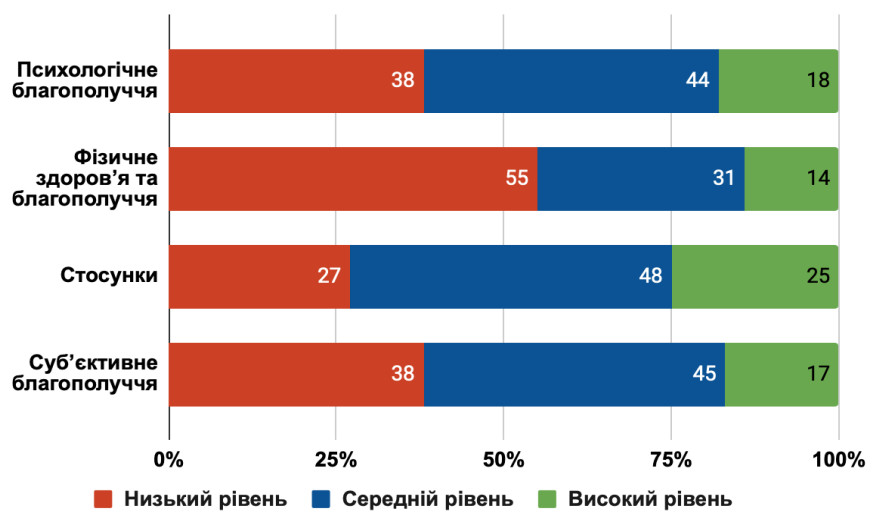
На запитання, які соціальні мережі ви використовуєте найчастіше, 40% молоді відповіли, що Instagram, 30%, Tik Tok 15% Telegram, 3% Whats app та 12% Viber (Рис.2.2.3).

Які соціальні мережі ви використовуєте найчастіше?



**Рис. 2.2.3. Відсотковий розподіл найпопулярніших соціальних мереж серед молоді**

За методикою Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя ВВС в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер отримано дані представлені на Рисунку 2.2.2 та 2.2.3.



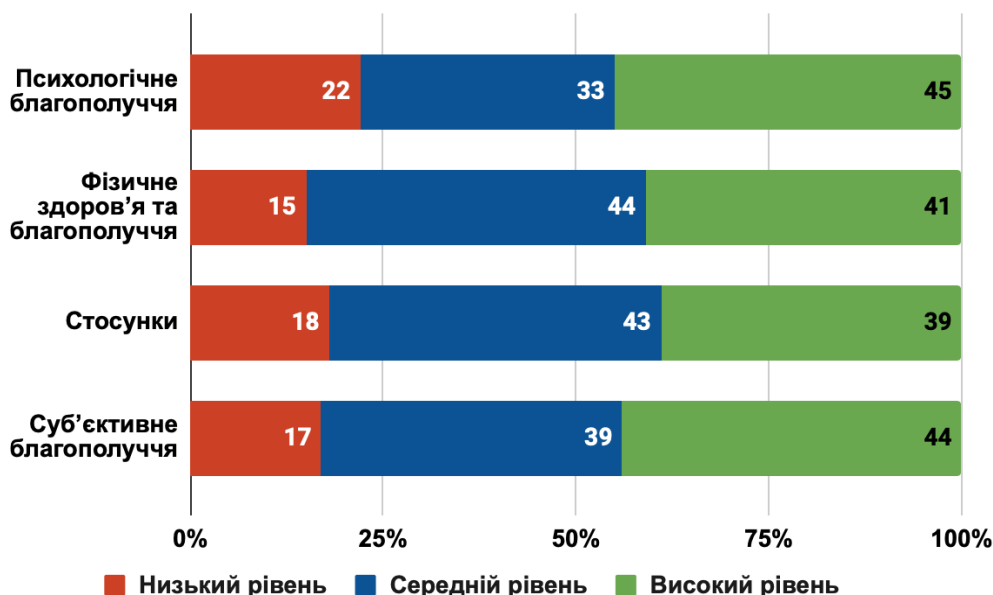
**Рисунок 2.2.4. Відсотковий розподіл рівнів компонентів благополуччя у молоді 1 групи за методикою ВВС в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер**

У респондентів 1 групи, що проводять у соціальних мережах більше 4 годин рівень показник «психологічного благополуччя», як здатності особистості контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість виражений так: 18% опитаних мають високий рівень його вираженості, 44% – середній рівень і 38% – низький рівень. Це свідчить про те, що тільки 18% мають мету в житті; впевнені у власних переконаннях; здатні насолоджуватися життям та задоволені собою і своїми досягненнями.

Що стосується показника, як «фізичне здоров'я та благополуччя», задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, можливість працювати та здійснювати свою повсякденні життєві справи, приділяти час спорту та відпочинку, відсутність депресії, тривоги, то даний показник є вираженим значно більше, порівняно з іншими показниками, майже вдвічі. Високий рівень було виявлено у 14%, середній – у 31%, низький – у 55%. Особливу увагу звертає на себе той факт, що низький рівень цього показника представлено майже у половини опитаних, тобто це свідчить про те, що більшість не задоволені своїм фізичним здоров'ям та якістю сну.

За показником «стосунки», як комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих взаємин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям, опитувана нами молодь отримала такі результати: високий рівень вираженості – 25%, середній – 48%, низький – 27%.

Аналізуючи результати досліджуваних 2 групи виявили наступний розподіл:



**Рисунок 2.2.5. Відсотковий розподіл рівнів компонентів благополуччя у молоді 2 групи за методикою ВВС в адаптації Л.М. Карамушки, К.В.**

**Терещенко, О.В. Креденцер**

У респондентів 2 групи, що проводять у соціальних мережах менше 4 годин показник «психологічного благополуччя», тобто здатність особистості тримати під контролем власне життя, бути оптимістично налаштованим до майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, розвиток як особистості, найбільше виражений високий рівень - 45%, середній рівень отримали - 33% і 22% - низький рівень. Тобто, це свідчить про те, що більшість респондентів живуть з метою по життю; таким людям присутня впевненість в своїх думках; вони відчувають оптимізм стосовно майбутнього; тримають контроль над своїм життям; роблять те, чого забажають; розвиваються, як особистості та насолоджуються життям.

За шкалою «стосунки», 18% опитуваних мають низький рівень, 43% - середній рівень та 39% за цією шкалою отримали високий рівень. Данна шкала описує наскільки люди проявляють комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, чи наявні у них щасливі, дружні і особисті взаємини, чи здатні вони звернутись за допомогою до інших та наскільки задоволені своїм сексуальним життям.

Щодо показника, як «фізичне здоров'я та благополуччя», отримали такі результати: високий рівень представлений у 41% респондентів, середній – у 44% та низький – у 15%. Тобто, дані результати свідчать про те, що респонденти з високим рівнем фізичного здоров'я і благополуччя задоволені якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займаються спортом і відпочивають, у них відсутня депресія та тривога. Особливу увагу потрібно звернути, що всього лише у 15% респондентів наявний низький рівень цього показника, тобто це свідчить про те, що більша половина, а саме 85%, в більшій мірі задоволені своїм фізичним здоров'ям та якістю сну.

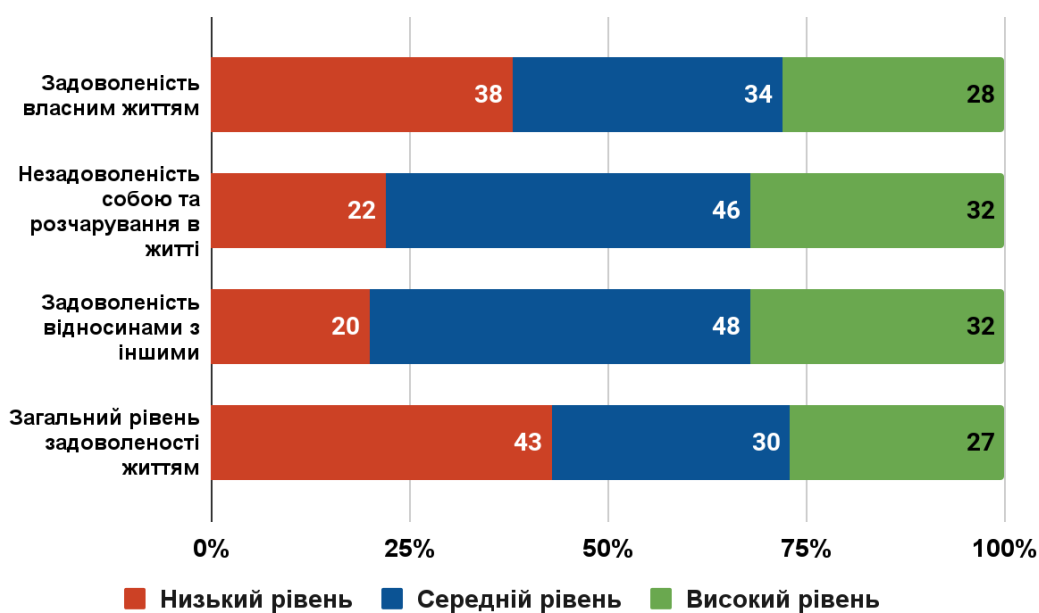
Аналізуючи результати першої та другої групи досліджуваних, дійшли висновку, що у молоді, яка проводять у соціальних мережах більше 4 годин переважає середній рівень психологічного благополуччя, це 44%, 38% мають низький рівень і всього лише 18% - високий рівень його вираженості. Тоді як у 2 групи респондентів, що проводять у соціальних мережах менше 4 годин, цей показник найбільше виражений на високому рівні - 45%, середній рівень отримали - 33% і всього лише 22% - низький рівень. Тобто, це свідчить про те, що 2 група молоді набагато більш психологічно благополучна, вони більш впевнені в своїх думках, відчувають оптимізм стосовно майбутнього та більше здатні насолоджуватися власним життям, ніж 1 група молоді.

Порівнюючи результати за показником «фізичне здоров'я та благополуччя», у респондентів 1 групи перевищує низький рівень – 55%, тоді як високий рівень було виявлено у 14% та середній у 31%. Тоді, як у 2 групи молоді перевищує середній (44%) та високий рівень (41%) за даною шкалою, а низький отримали всього лише 15% респондентів. Тобто, дані результати свідчать про те, що респонденти 2 групи мають більш виражений рівень фізичного здоров'я і благополуччя, вони набагато більше задоволені якістю свого сну та можливістю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність.

За показником «стосунки» маємо доволі схожі результати між 1 і 2 групою молоді. У 1 та 2 групи молоді переважають середні показники вираженості за цією шкалою. У 1 групи респондентів 48% отримали середній рівень, низькі

показники наявні у 27%, а високий рівень - 25%, тоді як у 2 групи опитуваних середній рівень наявний у 43%, високий рівень у 39%, а низькі значення отримали лише 18%. Тобто, це свідчить про те, що майже половина опитуваних нами молоді проявляють комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, у них наявні щасливі, дружні і особисті взаємини, вони здатні звернутись за допомогою до інших.

За методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) було отримано наступні дані представлені на Рисунок 2.2.4 та 2.2.5.



**Рисунок 2.2.6. Відсотковий розподіл рівнів компонентів благополуччя у молоді 1 групи за методикою КОСБ-3 (О. Калюк, О. Савченко)**

Із наведеного рисунку видно, що у досліджуваних, що проводять у соціальних мережах більше 4 годин переважає низький рівень загального рівня задоволеності життям (43%). Опитуваним з низькими значеннями за цією шкалою притамана висока невдоволеність власною діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших,

переживають розчарування життям. Високий рівень отримали 27% опитуваних, це свідчить про те, що такі люди схильні отримувати задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки.

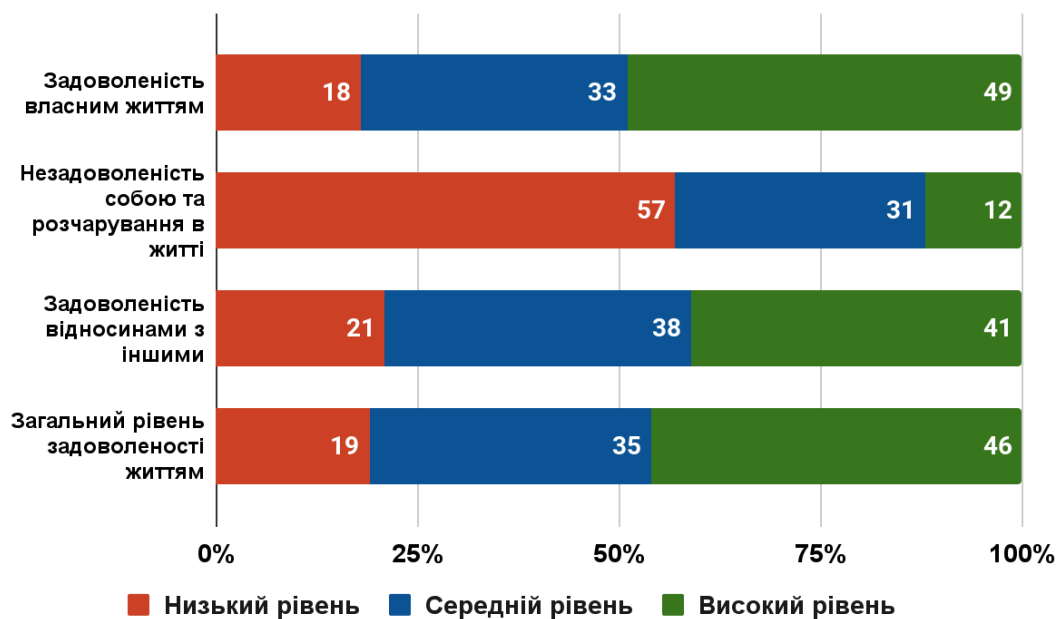
За шкалою «Задоволеність власним життям» у респондентів переважає низький рівень 38%, це свідчить про те, що респонденти незадоволені умовами власного життя, оцінюють своє життя як нікчемне, а сфера їх діяльності не приваблює їх, життя вони відчують з негативним налаштуванням до певних справ та подій, оскільки ставлять себе нижче, ніж оточуючі, вважають свій стан далеким від ідеального, схильні проявляти невпевненість в успіху. Тоді, як 28% опитуваних нами отримали високий рівень, це свідчить про те, що вони задоволені на разі їх життям та його умовами, не відчують потреби щось змінювати, оскільки на високому рівні оцінюють власну продуктивність. Отримуючи результати, вони в кінечному відповідають їм уявленням про ідеал, а порівнюючи себе з іншими людьми, схильні відчувати власні переваги.

Серед опитуваної нами молоді 32% отримали високий рівень, тобто вони задоволені відносинами з іншими, їм подобається їхнє коло спілкування, схильні довіряти іншим людям, мають людей, з якими в змозі поділитися як і проблемами, так і досягненнями, а у відносинах з іншими є достатньо відвертими та щирими. Тоді як 20% показали низькі показники, це свідчить про те, що їм важко побудувати довірливі відносини з людьми і рідко можуть покладатися на інших. Респонденти з низьким рівнем мріють про зміну кола спілкування, відчують небезпеку та дискомфорт, оскільки сприймають їх сприймаються як тих, хто заважає задоволенню їхніх важливих потреб, чи ті, що приховують важливу інформацію.

За шкалою «Незадоволеність собою та розчарування в житті» 46% респондентів отримали середній рівень, 22% низький рівень та 32% високий рівень. Респонденти з високим рівнем відчують невдоволення, коли не

досягають бажаного, можуть відчувати спустошення через те, що інші досягають кращого. Можуть часто відчувати роздратування, якщо даремно марнують час. Схильні вважати інших людей корисливими, що може підвищувати рівень внутрішньої напруги, і, як результат, часто перебувають в дратівливому стані. У досліджуваних з низьким рівнем можуть рідко виникати негативні переживання, пов'язані зі своїми досягненнями, вони частіше за все не орієнтуються на досягнення інших, а насолоджуються власними досягненнями та здатні реалістично оцінювати власні ресурси, і як результат вчасно і із задоволенням досягають поставлених цілей.

Аналізуючи результати досліджуваних 2 групи виявили наступний розподіл:



**Рисунок 2.2.7. Відсотковий розподіл рівнів компонентів благополуччя у молоді 2 групи за методикою КОСБ-3 (О. Калюк, О. Савченко)**

На рисунку ми бачимо, що в 2 групи респондентів, що проводять у соціальних мережах менше 4 годин переважає високий рівень загального задоволеності життям (46%). Це свідчить про те, що досліджувані з високими показниками отримують задоволення від різних сфер власного життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації їх цілей, на високому рівні здатні оцінити власні досягнення та здатні будувати з іншими людьми



підтримуючі та довірливі стосунки. 19% досліджуваних отримали низькі показники, це свідчить про те, що молодь має високий рівень невдоволеності власною діяльністю, досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Зараз перебувають у стані зневіри власних сил, події що трапляються у їх житті, відчуваються ними негативно, переживають розчарування життям.

Високі показники отримали 41% респондент за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими», це говорить про те, що молодь задоволена тим колом спілкування, який наразі мають, у їх колі поводить достатньо відверто та щиро, вважають його безпечним та надійним і також схильні довіряти іншим. Низький рівень за цією ж шкалою отримали 21% респондентів, це свідчить про те, що молоді достатньо складно будувати довготривалі довірливі відносини з людьми і вони рідко можуть покладатися на інших, бажають змінити їх коло спілкування.

Відповідно, з рисунку видно, що молодь, а саме 57% за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» отримали низькі показники, це є показником того, що у досліджуваних не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, мають змогу реалістично оцінювати свої ресурси, що дає їм можливість із задоволенням і вчасно досягати бажані цілі. Для них не є орієнтиром досягнення інших людей, вони насолоджуються власними досягненнями. Високий рівень, а саме 12% респондентів відчувають невдоволення, коли не досягають бажаного, часто відчувають спустошення через те, що інші досягають кращих результатів. Вважають, що більшість людей бачать у всьому лише користь, що в результаті підвищує їх рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, вони часто можуть перебувати в дратівливому стані.

За шкалою «Задоволеність власним життям», 49% респондентів показали високий рівень, тобто вони задоволені власним життям, їх умовами, не мають бажання та потреби щось змінювати, оскільки на достатньо високому рівні оцінюють продуктивність своєї діяльності. Низькі показники отримали 18% молоді, це свідчить про те, що люди незадоволені умовами власного життя, їм притамане негативне налаштування до певних подій, через те, що ставлять себе

нижче, за оточуючих, а сфера їх діяльності є непривабливою для них. Схильні вважати свій стан далеким від ідеалу, тому в результаті проявляють невпевненість в успіху.

Аналізуючи результати двох груп дійшли висновку, що у досліджуваних, що проводять у соціальних мережах більше 4 годин переважає низький рівень загального рівня задоволеності життям, тоді як у 2 групи респондентів, що проводять у соціальних мережах менше 4 годин переважає високий рівень загальної задоволеності життям.

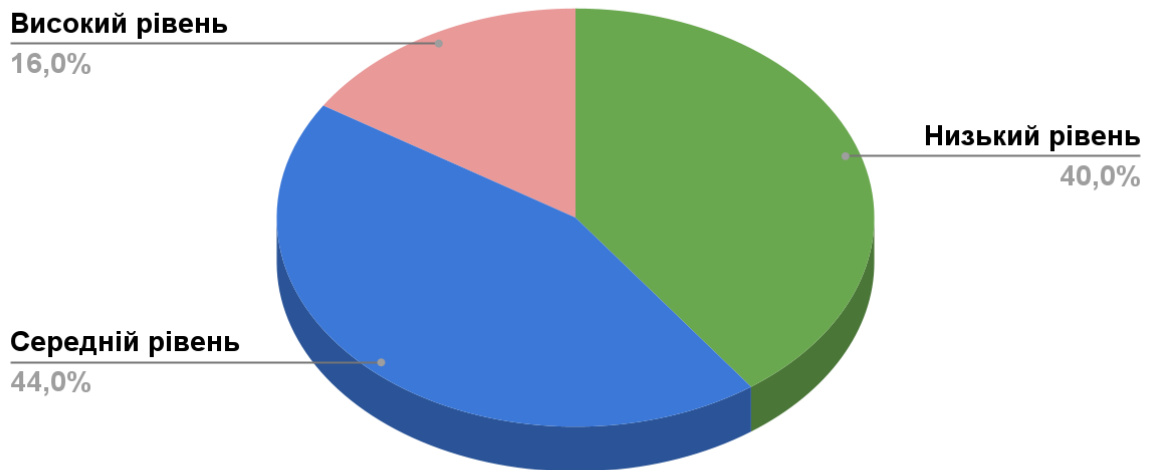
Високі показники за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими», отримала 2 група досліджуваних, тобто люди задоволені тим колом спілкування, який наразі мають, тоді як 1 група отримала переважно середні показники, це свідчить про те, що досліджувані в цілому задоволені відносинами з іншими, але скоріш за все вони хотіли би його змінити і також іноді їм складно будувати довготривалі довірливі відносини з іншими людьми.

За шкалою «Задоволеність власним життям» у респондентів 1 групи переважає низький рівень, а у 2 групи більш виражений високий рівень задоволеності власним життям. Це свідчить про те, що респонденти 2 групи більш задоволені власним життям, їх умовами, не мають бажання та потреби щось змінювати, оскільки на достатньо високому рівні оцінюють продуктивність своєї діяльності. Тоді, як 1 група молоді незадоволені умовами власного життя та сфера їх діяльності не приваблює їх.

За шкалою «Незадоволеність собою та розчарування в житті» 1 група респондентів отримала середні показники, це свідчить про те, що такі люди схильні відчувати невдоволення, коли не досягають бажаного та можуть відчувати спустошення через те, що інші досягають кращого. У 2 групи молоді переважає низький рівень, тобто у таких людей не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями.

За методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г. Перуе-Баду було отримано наступні дані представлені на Рисунку 2.2.6 та 2.2.7.

## Шкала суб'єктивного благополуччя

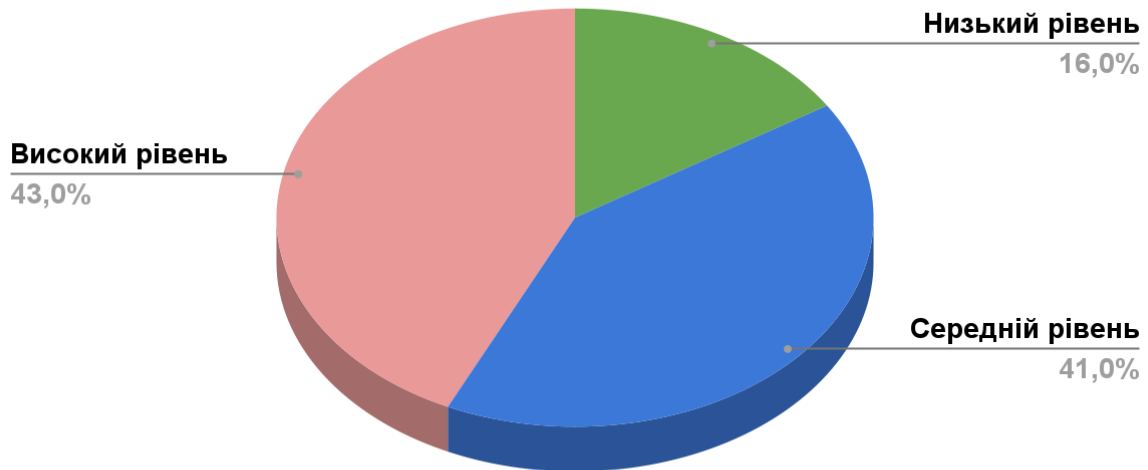


**Рисунок 2.2.8. Відсотковий розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя у молоді 1 групи за методикою суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду (в адаптації М.С. Соловйової)**

Із наведеного рисунку видно, що у респондентів 1 групи, а саме у 44% переважає середній рівень суб'єктивного благополуччя, що за критеріями методики потрапляє до діапазону від 45 до 72 балів. Отримані результати засвідчують, що суб'єктивне благополуччя визначається для них помірним емоційним комфортом: вони не зазнають серйозних емоційних проблем, є достатньо впевненими у собі, активні, успішно взаємодіють із оточуючими, адекватно керують своєю поведінкою. Лише 16% опитуваних продемонстрували високий рівень суб'єктивного благополуччя за даною методикою, тобто респонденти з високими показниками мають позитивну самооцінку, оптимістично налаштовані, комунікабельні, впевнені. В стресових ситуаціях здатні проявляти гнучкість та творчо підходять до вирішення труднощів, тим самим знижують рівень ситуативної тривоги. Також варто звернути увагу, що 40% досліджуваних отримали низькі значення за цією шкалою.

Аналізуючи результати досліджуваних 2 групи виявили наступний розподіл:

## Шкала суб'єктивного благополуччя



**Рисунок 2.2.9. Відсотковий розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя у молоді 1 групи за методикою суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду (в адаптації М.С. Соловйової)**

На рисунку ми бачимо, що в 2 групи респондентів а саме у 43% переважає високий рівень суб'єктивного благополуччя, що за критеріями методики потрапляє до діапазону від 73 до 100 балів. Високі показники свідчать про те, що респондентам притаманна позитивна самооцінка, вони оптимістично налаштовані, комунікабельні, впевнені. Якщо відбувається стресова ситуація здатні проявляти себе гнучко та творчо підходячи до вирішення труднощів, в результаті знижуючи рівень ситуативної тривоги. Середній рівень суб'єктивного благополуччя мають 41% молоді за даною методикою, відповідно це свідчить про те, що респонденти відчувають і проживають у стані емоційного благополуччя, вони задоволені своїм життям, активні, оптимістично налаштовані, впевнені, мають позитивну самооцінку, врівноважені та вміють ефективно діяти в умовах стресу, оскільки гнучкі та контролюють власні емоції. І також варто звернути увагу, що всього лише у 16% респондентів виявили низький рівень за даною шкалою.

Дані показники відображають як сама особистість оцінює власний емоційний стан благополуччя. Для того, щоб розібратись детальніше в цьому питанні можемо розглянути групові результати дослідження кластерів суб'єктивного благополуччя, а саме їх показників: напруженість і чутливість, зміни настрою, значимість соціального оточення, основні психоемоційні симптоми, самооцінка здоров'я та ступінь задоволеності повсякденною діяльністю, результати. яких представлені у таблиці 2.2.1 та 2.2.2.

**Таблиця 2.2.1**

**Відсотковий розподіл рівнів компонентів благополуччя у молоді 1 групи за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду**

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Напруженість і чутливість	46%	32%	22%
Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику	25%	65%	10%
Зміни настрою	18%	53%	29%
Значимість соціального оточення	22%	35%	43%
Самооцінка здоров'я	10%	80%	11%
Задоволеність повсякденною діяльністю	40%	32%	28%

Проаналізувавши групові результати за шкалами можна зробити такі висновки, що більшість показників знаходяться на середньому рівні, однак аналізуючи детально результати дослідження, можемо зробити такі висновки, що 37% респондентів 1 групи мають низький рівень задоволеності та переживають нудьгу в повсякденній діяльності, 72% мають середні значення ознак, які супроводжують основну психоемоційну симптоматику. Тобто у молоді можливі

прояви таких симптомів як сонливість, неуважність, порушення сну, надмірна гострота реакцій на будь-яку невдачу чи перешкоду, а також наростаючі переживання.

Низькі показники досліджувані, а саме 46% отримали за шкалою напруженість і чутливість, 32% респондентів середню та 22% високі показники, тобто суб'єктивно переживають тяжкість роботи, яку вони виконують та відчувають напруження в повсякденній діяльності, мають високу потребу усамітнення.

22% молоді відмічають низький рівень значимості соціального оточення, тобто суб'єктивно вони не вважають за потрібним мати тісні контакти із близьким колом спілкування, друзями та рідними.

80% респондентів мають середній рівень самооцінки власного здоров'я. Це може вказувати на те, що опитані відчувають певне невдоволення власною формою та відмічають, що не завжди почувають себе бадьоро.

Отже, суб'єктивне бачення власного благополуччя у молоді, які використовують соціальні мережі більше 4 годин показує середні показники. Проте варто відмітити показник задоволеності повсякденною діяльністю, який знаходяться на низькому рівні, тобто 40% респондентів 1 групи не задоволені власною повсякденною діяльністю.

Проте варто відмітити показник напруженості та чутливості досліджуваних, в якому переважає низький рівень, що свідчить про те, що вони знаходиться у стані емоційного комфорту.

Отже, проаналізувавши групові результати 1 групи, можемо зробити акцент на критеріях, які варто враховувати в першу чергу – це можлива поява певної психоемоційної симптоматики (порушення сну, неуважність, підвищена дратівливість), ймовірні зміни настрою, які можуть виникати та самооцінка здоров'я.

Аналізуючи результати досліджуваних 2 групи виявили наступний розподіл:

Таблиця 2.2.2

**Відсотковий розподіл рівнів компонентів благополуччя у молоді 2 групи за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду**

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Напруженість і чутливість	27%	35%	38%
Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику	55%	26%	19%
Зміни настрою	42%	33%	25%
Значимість соціального оточення	31%	46%	23%
Самооцінка здоров'я	52%	26%	22%
Задоволеність повсякденною діяльністю	10%	18%	72%

Із наведеної таблиці видно значні розбіжності між 1 групою респондентів. Проаналізувавши групові результати 2 групи, ми дійшли висновку, що 38% респондентів мають високий рівень напруги та чутливості, вони відмічають та відчувають напруження в повсякденній діяльності; 35% мають середній рівень за даним кластером. Тобто все ж іноді знаходяться у стані напруги, коли виконують професійні обов'язки та повсякденні справи. Однак 27% молоді, все ж таки мають низький рівень напруженості та чутливості, що свідчить про те, що вони знаходиться у стані емоційного комфорту.

26% досліджуваних мають середній рівень та 19% низький рівень за шкалою «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику». Це свідчить про те, що у співробітників можливі прояви таких симптомів, як безсоння, погана якість сну і як наслідок почуття втоми та сонливості, розсіяність.

Більшість опитуваних (42%) мають низький рівень за шкалою «Зміни настрою» і ці результати вказують на те, що у них переважає хороший настрій та оптимістичні погляди щодо майбутнього.

23% молоді відзначили достатню значимість іншого кола спілкування в їхньому житті. Вони здатні встановлювати довірливі стосунки з іншими, якщо необхідно, то зможуть звернутися до інших за допомогою. Тоді, як 31% не відчують особливого задоволення, поруч з друзями та родиною.

26% досліджуваних мають середній рівень самооцінки власного здоров'я. Це свідчить про те, що молодь не завжди відчуває себе бадьоро та може відчувати певне незадоволення власною формою.

72% опитуваних мають високі показники задоволеності повсякденною діяльністю. Дані результати свідчать про те, що вони з бажанням виконують професійні та домашні обов'язки, їм рідко доводиться сумувати у повсякденному житті.. Однак 18% досліджуваних мають середній рівень за цим показником, що вказує на певне незадоволення повсякденною діяльністю.

Отже, загалом більшість респондентів знаходяться у стані емоційного комфорту й благополуччя. Але в той же час, більшість досліджуваних відмічають себе напруженими, хоча задоволені повсякденною діяльністю, їх настрій не піддається частій зміні та для них є вагомим соціальне оточення.

### **2.3. Кореляційний та регресійний аналіз впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді**

Кореляційний та регресійний аналіз допоможуть визначити, чи існує статистично значущий вплив частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді.



Таблиця 2.3.1

		ЧастотВикор	ПсихБлаг	ФізЗдорТаблаг	Стосунки	СубБлаг	ЗадВласЖит	НезадСоб	ЗадовВіднос	ЗагРівЗадов	Суб'єктБлаг
ЧастеВикор	Корреляція Пирсона	1	-,682**	-,586*	-,594**	-,806**	-,619*	-,583**	-,516**	-,635**	-,884**
	Знач. (одностороння)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Таким чином, ми виявили сильні обернені зв'язки між частим використанням соціальних мереж та компонентами благополуччя. Оберненість кореляцій означає, що часте використання соціальних мереж особистістю знижує її рівень суб'єктивного благополуччя. Часте використання соціальних мереж знижує рівень благополуччя через відчуття соціального порівняння, залежність від позитивних відгуків та втрату часу, який можна було б витратити на більш корисні або задовільні справи.

Нижче представлено результати кореляції у групі № 2 з рідким використанням кореляції та благополуччям.

Таблиця 2.3.2

		РідкеВикор	ПсихБлаг	ФізЗдорТаблаг	Стосунки	СубБлаг	ЗадВласЖит	НезадСоб	ЗадовВіднос	ЗагРівЗадов	Суб'єктБлаг
РідкеВикор	Корреляція Пирсона	1	-,871**	-,853*	-,677**	-,842**	-,739*	-,594**	-,772**	-,808**	-,944**
	Знач. (одностороння)		,000	,000	,001	,000	,000	,003	,000	,000	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Ми бачимо, що в другій групі респонденти, які рідше, а саме менше 4 годин використовують соціальні мережі, навпаки, виявлено прямі сильні зв'язки між частотою використання соціальних мереж та благополуччям. Тобто, чим рідше соціальні мережі використовує особистість, тим вищий рівень благополуччя. Рідке використання соціальних мереж сприяє високому рівню благополуччя, оскільки це дозволяє людям зосереджуватися на реальному спілкуванні, творчості та особистому розвитку, уникати негативного впливу зайвого інформаційного шуму та зберігати баланс у використанні часу.

Наявність сильних значимих зв'язків між частотою використання соціальних мереж та благополуччям дозволяє нам зробити регресійний аналіз. Нижче представлені результати регресії впливу частого використання соціальних мереж на благополуччя. Гіпотезою є те, що часте використання соціальних мереж знижує рівень благополуччя, а рідке використання соціальних мереж підвищує рівень благополуччя.

Нижче представлено результати регресії впливу частого використання соціальних мереж на благополуччя.

**Таблиця 2.3.3**

**Сумарна модель лінійної регресії**

Модель	R	R-квадрат	Коригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
1	0,843а	0,839	0,835	1,36039

Предиктори (константа), часте використання соц. мереж

Залежна змінна: СубБлаг.

На цій таблиці слід звернути увагу на стовпчик R та R-квадрат. Чим ближчі ці два значення до одиниці, тим більший відсоток дисперсії залежної змінної пояснює регресійна модель. У даному випадку близько 80% дисперсії залежної змінної пояснюється саме тими незалежними змінними, що обрані для моделі.

Іншими словами, це пояснює наскільки тісний зв'язок між частим використанням соціальних мереж та благополуччям.

**Таблиця 2.3.4**

Модель	Сума квадратів	ст. св.	Середній квадрат	F	Значимість
Регресія	463,505	30			
Залишок	0,000	0	463,505	3,96	0,004а
Всього	541,385	30			

Предиктори (константа), часте використання соц. мереж

Залежна змінна: СубБлаг.

Значущість критерію Фішера, представлена у таблиці вище є меншою за 0,05, тому дана регресія може бути проінтерпретована.

**Таблиця 2.3.5**

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти	Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість	
	B	Стандартна помилка	Бета		
1 (константа)	16104,121	0,658	-	9,328	0,00
Часте Використ	-527,241	0,062	14,442	-0,832	0,003

Залежна змінна: СубБлаг.

Показник Бета показує внесок частого використання соціальних мереж в регресійну модель, а висока значимість дає нам зрозуміти, що незалежна змінна “часте використання соц. мереж” є дійсно значущою для передбачення залежної змінної «СубБлаг». Таким чином, за допомогою коефіцієнта B ми можемо розробити наступне рівняння регресії:

$$\text{СУББЛАГ} = 16104,121 - 527,241(\text{ЧастеВикорист})$$

Нижче представлено результати лінійної регресії впливу рідкого використання соціальних мереж та благополуччя.

**Таблиця 2.3.6**

**Сумарна модель лінійної регресії**

Модель	R	R-квадрат	Коригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
1	0,806а	0,803	0,799	1,20324

Предиктори (константа), рідке використання соц. мереж

Залежна змінна: СубБлаг.

У даному випадку знову ж таки близько 80% дисперсії залежної змінної пояснюється саме тими незалежними змінними, що обрані для моделі.

**Таблиця 2.3.7**

Модель	Сума квадратів	ст. св.	Середній квадрат	F	Значимість
Регресія	447,617	20			
Залишок	0,000	0	447,617	4,13	0,003а
Всього	496,403	20			

Предиктори (константа), рідке використання соц. мереж.

Залежна змінна: СубБлаг.

Значущість критерію Фішера є меншою за 0,05, тому дана регресія може бути проінтерпретована.

Таблиця 2.3.8

Модель	Нестандартизовані	Стандартизовані	t	Значимість	
	коефіцієнти	коефіцієнти			
	B	Стандартна помилка	Бета		
1				8,57	0,00
(констант	15373,261	0,735	9,67	7	0
a)	469,526	0,048	4	0,73	0,00
РідкеВикорист				7	4

Залежна змінна: СубБлаг.

Показник Бета показує внесок частого використання соціальних мереж в регресійну модель, а висока значимість дає нам зрозуміти, що незалежна змінна “рідке використання соц. мереж” є дійсно значущою для передбачення залежної змінної «СубБлаг». Таким чином, за допомогою коефіцієнта B ми можемо розробити наступне рівняння регресії:

$$\text{СУББЛАГ} = 15373,261 + 469,526 (\text{РідкеВикорист}).$$

Отже, гіпотеза, що частота використання соціальних мереж впливає на суб'єктивне благополуччя є підтвердженою за допомогою використання регресійного аналізу. Цей вплив підтверджено високою статистичною значимістю. При рідкому використанні соціальних мереж підвищується суб'єктивне благополуччя і, навпаки, при частому використанні соціальних мереж суб'єктивне благополуччя знижується. Виявлений вплив вказує на те, що часте використання соціальних мереж може має значущий вплив на суб'єктивне благополуччя молоді такий, як стрес від соціального порівняння, залежність, втрата приватності та віртуальна ізоляція, що можуть призводити до зменшення емоційного становища та загрожувати загальному благополуччю. Завдяки цьому дослідженню стає очевидним, що важливо збалансовано використовувати соціальні мережі, слідкуючи за власним емоційним становищем та впливом на реальні міжособистісні відносини. Тому рідке використання соціальних мереж

позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя молоді. Обмежена експозиція до соцмереж уникає негативних аспектів, таких як соціальне порівняння, залежність та стрес, що часто пов'язані з інтенсивним використанням. Рідке використання дозволяє молоді більше часу приділяти реальним міжособистісним відносинам, особистому розвитку та іншим аспектам життя, що сприяє підвищенню їхнього суб'єктивного благополуччя. Такий підхід може сприяти збереженню емоційної стійкості та позитивного відношення до власного життя.

## **Висновок до розділу 2**

Проведено докладний опис емпіричного дослідження, спрямоване на вивчення впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді. Дослідження включало в себе аналіз частоти використання соціальних мереж, діагностику рівнів суб'єктивного благополуччя та застосування кореляційного та регресійного аналізу для вивчення взаємозв'язку між цими поняттями.

За авторською анкетною для визначення частоти використання соціальних мереж у нас сформувалися дві групи досліджуваних, тому отримали такі показники: до 1 групи ми віднесли тих, хто проводить у соціальних мережах більше 4 годин, це 60% молоді та 2 група – менше 4 годин, це 40% опитуваних.

Зіставляючи показники за всіма шкалами методики “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС” в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер отримали такі результати: у респондентів 1 групи, що проводять у соціальних мережах більше 4 годин рівень суб'єктивного(45%) та психологічного (44%) благополуччя на середньому рівні. У респондентів 2 групи, що проводять у соціальних мережах менше 4 годин переважає рівень суб'єктивного(44%) та психологічного (45%) благополуччя на високому рівні. Аналізуючи результати першої та другої групи, дійшли висновку, що 2 група молоді набагато більш психологічно благополучна, вони більш впевнені в своїх думках, відчувають

оптимізм стосовно майбутнього та більше здатні насолоджуватися власним життям, ніж 1 група молоді.

За методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) було отримано такі результати: 1 група отримали низькі показники загального рівня задоволеності життям (43%), тоді як у 2 групи переважає високий рівень загального задоволеності життям (46%). Аналізуючи результати двох груп дійшли висновку, що у досліджуваних, що проводять у соціальних мережах більше 4 годин переважає низький рівень загального рівня задоволеності життям, тоді як у 2 групи респондентів, що проводять у соціальних мережах менше 4 годин переважає високий рівень загальної задоволеності життям. Це свідчить про те, що 1 група молоді незадоволені умовами власного життя, сфера їх діяльності не приваблює їх, їм іноді складно будувати довготривалі довірливі відносини з іншими людьми, вони схильні відчувати невдоволення, коли не досягають бажаного та можуть відчувати спустошення через те, що інші досягають кращого.

За методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г. Перуе-Баду отримали такі показники: у респондентів 1 групи, а саме у 44% переважає середній рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як у 16% - високий рівень та 40% - низькі значення. У 2 групи респондентів а саме у 43% - високий рівень, 16% - низький рівень та 41% - середній рівень суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що респонденти 2 групи більш оптимістично налаштовані, комунікабельні, впевнені, здатні проявляти себе гнучко та творчо підходячи до вирішення труднощів, в результаті знижуючи рівень ситуативної тривоги.

В ході дослідження було виявлено та підтверджено за допомогою використання регресійного аналізу високою статистичною значимістю, що частота використання соціальних мереж має важливий вплив на рівень суб'єктивного благополуччя молоді. Кореляційний аналіз показав наявність статистичної залежності між частим використанням соціальних мереж та компонентами благополуччя, вказуючи на те, що часте використання соціальних

мереж особистістю знижує її рівень суб'єктивного благополуччя, а чим рідше соціальні мережі використовує особистість, тим вищий її рівень благополуччя.

Завдяки цьому дослідженню стає очевидним, що важливо збалансовано використовувати соціальні мережі, слідкуючи за власним емоційним становищем та впливом на реальні міжособистісні відносини



## РОЗДІЛ 3

### МЕТОДИКА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕТАПУ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1. Методика формувального етапу дослідження

На формувальному етапі дослідження вирішувалось завдання розробити та апробувати Програму підвищення суб'єктивного благополуччя молоді.

Формувальний етап дослідження спрямовувався, в першу чергу, на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя молоді. В основі програми лежать результати дослідження чинників суб'єктивного благополуччя молоді. Таким чином, у основу розробки методики на цьому етапі, представленої Програмою, покладалося розуміння суті зазначеної властивості, її складових, психологічного змісту формування та добір адекватних психологічних засобів впливу.

У процесі запровадження Програми підвищення суб'єктивного благополуччя здійснювалися:

1. Психодіагностика, мета якої полягає в отриманні даних щодо актуального рівня суб'єктивного благополуччя молоді.

2. Психологічна просвітницька діяльність, що ставить за мету сформувати в учасників Програми когнітивний та оцінний компоненти стосовно сутності суб'єктивного благополуччя та її ключових елементів з особливостями їх покращення.

3. Елементи психологічного тренінгу, суть якого полягає у формуванні в учасників формування навичок, знань і компетенцій, необхідних для досягнення підвищення суб'єктивного благополуччя за рахунок різноманітних вправ.

Як вже зазначалося, в основу розвивальної Програми покладалася робота з таким структурним компонентом особистості, як суб'єктивне благополуччя. Відповідно до цього, Програма містила наступні блоки:

1) інформаційно-вступний блок - спрямований для того, щоб учасники ознайомилися з ходом занять, його змістом, тривалістю, визначили основні правила роботи в групі, познайомилися один з одним, щоб встановити легку та довірливу атмосферу, отримали інформацію про презентацію факторів, що визначають суб'єктивне благополуччя особистості.

2) поведінковий блок - спрямований завданням поведінкового блоку є проходження і входження в кожний чинник, що визначає суб'єктивне благополуччя.

3) емоційний блок - передбачає опрацювання негативних емоційних станів і набуття емоційної рівноваги і комфорту, підвищення рівня самооцінки та самоприйняття, розвиток навичок аналізу ситуацій, виділення позитивних аспектів.

4) особистісний (інтеграційний) блок - спрямований на створення і стимулювання рефлексії, оцінювання результатів власної діяльності, ефективного використання часу, підбиття підсумків, отриманні зворотнього зв'язку та обробка результатів за всіма вправами.

### **3.2 Програма покращення суб'єктивного благополуччя молоді**

Тип програми: розвивальна програма підвищення рівня суб'єктивного благополуччя молоді.

Кількість учасників: для проведення програми підвищення суб'єктивного благополуччя ми обрали 12 осіб, а саме молодь 19-25 років, у яких був попередньо зафіксований низький та середній рівень суб'єктивного благополуччя.

Тривалість програми: 2 тижні, зустрічі відбувалися 2 рази на тиждень.

Метою нашої розвивальної програми є підвищення рівня суб'єктивного благополуччя молоді.

Завдання програми:

- Сприяти розвитку суб'єктивного благополуччя;
- Сприяння розвитку самосприйняття, формуванню позитивної самооцінки та визнання власних переваг та недоліків;
- Формувати комунікативні навички, почуття довіри та емпатії;
- Створити умови для формування навичок, які будуть сприяти особистісному зростанню, мотивації для подальшого саморозвитку;
- Сприяння визначенню, візуалізації та конкретних кроків для досягнення визначених життєвих цілей;
- Розвивати навички саморегуляції та тайм-менеджменту для корекційної роботи над часом в соцмережах.

Перевірка ефективності: після проведення програми нами було здійснено повторну діагностику, з метою визначення та аналізу ефективності розробленої програми підвищення рівня суб'єктивного благополуччя. Для повторної діагностики до та після проведення програми було застосовано методичку “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС”.

Методи та форми роботи:

- робота в групах;
- вправи, спрямовані на розслаблення та зняття м'язової та психологічної напруги;
- міні-лекції;
- вправи, які сприяють створенню позитиву та приємної атмосфери у взаємодії між учасниками;
- вправи, що сприяють розвитку саморегуляції на всіх рівнях;
- вправи, які сприяють розвитку прийомів релаксації та зняття психоемоційної напруги;
- вправи, які спрямовані, щоб отримати зворотній зв'язок, на розвиток навиків рефлексії та підбиттю висновків по заняттю.

Процедура проведення формувального впливу здійснювалася за наступними етапами:

1) Інформаційно-вступний блок, як зазначалося вище спрямований для того, щоб учасники ознайомилися з ходом занять, змістом, тривалістю, визначили правила роботи в групі, познайомилися один з одним, отримали інформацію про презентацію факторів, що визначають суб'єктивне благополуччя особистості. Блок також включає завдання для формування мотивації учасників до активної роботи в рамках програми та створення адекватного образу чинників, що передбачають досягнення суб'єктивного благополуччя, яка складається з наступних частин.

- Привітання тренера.

Метою вітання є ознайомлення учасників з темою, метою,

завданнями та режимом роботи на тренінгу. Процедура проведення: учасники сідають в коло, тренер вітає групу і коротко представляється; далі тренер в стислій формі визначає суть тренінгу, його мету і завдання, формат і структуру занять; відповідає на запитання учасників щодо організаційної сторони занять. Завданням тренера на даному етапі є заняття первинної тривоги учасників через структурування процесу та самопред'явлення, формування готовності до роботи.

Далі тренер оголошує правила про принципи поваги та довіри, створення в групі безпечної атмосфери. Процедура проведення: тренер пропонує власні правила і тим самим стимулює учасників спільно виробляти правила. Завданням тренера на даному етапі це – стимуляція учасників висловлювати і відстоювати свою думку і в той же час піклуватися про інших, допомагаючи тим самим групі самостійно прийти до переліку правил, які будуть прийняті всіма і з повним усвідомленням і відповідальністю.

- Знайомство.

Метою знайомства є руйнування бар'єрів між учасниками та підготовка їх до ефективної взаємодії. Завданням тренера на даному етапі, є стимулювання учасників до самопред'явлення і недопущення формальної участі в даній процедурі.

- Основи суб'єктивного благополуччя.

Метою даної теми є формування в учасників загальних уявлень про суб'єктивне благополуччя. Завданням тренера на даному етапі є формування і утримання інтересу аудиторії до теми суб'єктивного благополуччя.

Відповідно, це блок включав такі вправи, як «Сніжний ком», «Я очікую» та «Наші правила», «Візитка», «У вас нове повідомлення».

2) Поведінковий блок програми спрямований на вирішення завдання формування навичок, необхідних для досягнення зростання рівня суб'єктивного благополуччя. Цей блок представлений в кожному занятті у вигляді практичних вправ: роботи в міні-групах та інтеракціях, розвитку самосприйняття, визнання власних переваг та недоліків; формування навичок, які будуть сприяти особистісному зростанню, мотивації для подальшого саморозвитку; формуванню комунікативних навичок, почуття довіри та емпатії; сеансами арт-терапії з наступним зворотнім зв'язком, а також оволодінням навичками активного слухання, емпатичного реагування, а також набором вправ, які складаються з фізичної активності та побічно спрямовані на формування ціннісного ставлення до фізичної культури.

Відповідно, це блок включав такі вправи: «Соціограма моєї родини», «Мої емоції», «Джерело щастя», «Перебільшення або повна зміна поведінки», «Лінія мого життя», «Переживання всередині мене», «3 кроки саморегуляції», «Малювання на мокрому папері», «Заземлення», «Хто Я?», «Десять подій минулого», «Ловець блага».

3) Емоційний блок - сприяє емоційній розвантаженості, відреагуванню негативних емоційних станів, підвищенню рівня самооцінки та самоприйняття, розвитку навичок аналізу ситуацій, виділення позитивних аспектів, набуттю емоційного комфорту і рівноваги, зокрема методами аутогенного тренування, спрямованими на досягнення душевної рівноваги.

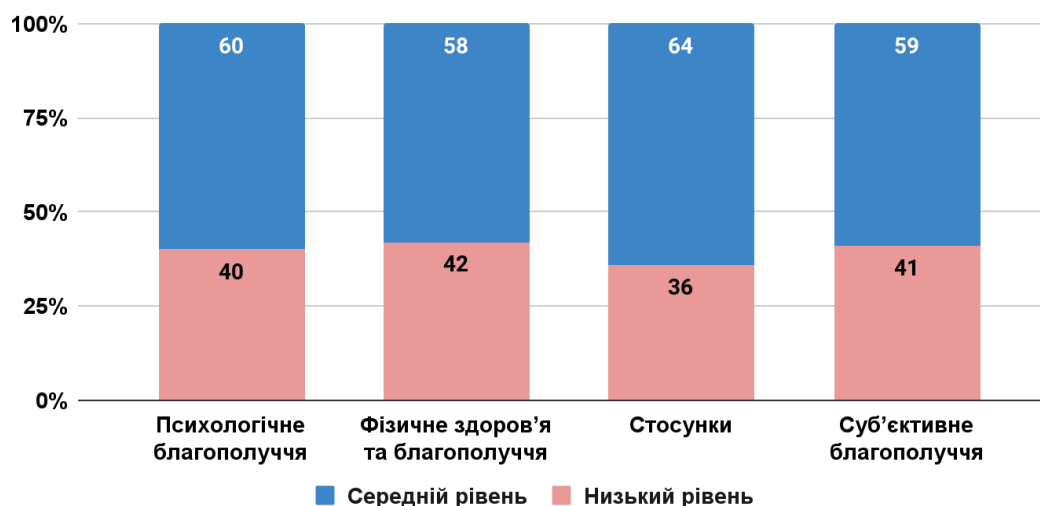
Відповідно, це блок включав такі вправи: «Прохолодне чоло» (дозволяє зняти втому після розумової діяльності), «Аутогенне занурення», «тепло» (м'язи рук), «тепло» (м'язи ніг), «Розслаблення через напруження», «Мої сильні

сторони», «Робота з невпевненістю у собі», «Матриця Ейзенхауера», «Контекстне планування», техніка SMART.

4) Рефлексивно-інтегрувальний блок програми представлений в кожному занятті у вигляді зворотнього зв'язку по заняттю і спрямований на рефлексію після отриманого матеріалу, а також за рахунок вправ: «Затиск» (вправа спрямована на зняття психофізіологічних «затисків» і формування прийомів релаксації стану), «Сонячне сплетіння», «Взаємні побажання», «Беру з собою».

Одним з найважливіших аспектів проведення розвивальної програми є оцінка її ефективності. Тому, на останній зустрічі було проведено контрольне опитування завдяки методиці “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС”.

На Рис. 3.3.1 та 3.3.2 ми можемо побачити різницю групових результатів рівня суб'єктивного благополуччя до та після проведення розвивальної Програми за методикою “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС”.

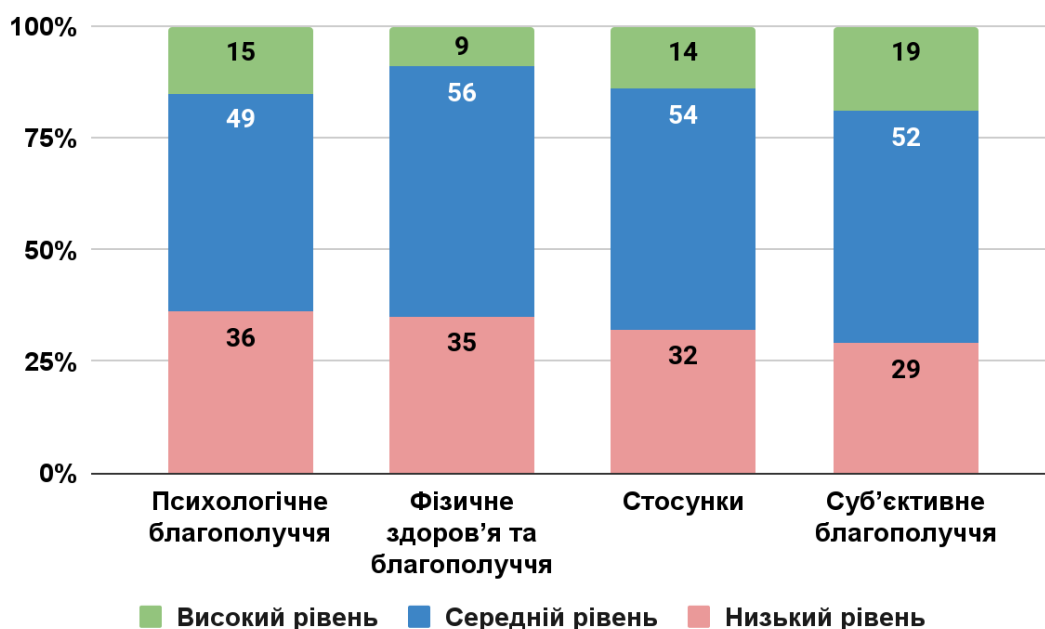


**Рис. 3.3.1. Групові результати респондентів за методикою “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС” до проведення тренінгу**

Як можемо бачити, у респондентів до проведення програми були наявні низькі та середні показниками за всіма шкалами. Це свідчить про те, що респонденти живуть без мети по життю; вони не впевнені в своїх думках; не відчувають оптимізм стосовно майбутнього; не в змозі через певні причини, в

повній мірі тримати контроль над своїм життям; по малу або зовсім відсутнє бажання розвиватися та насолоджуватися життям; таким людям важко мати щасливі, дружні і особисті взаємини або вони навіть відсутні у них; вони в більшій мірі не задоволені якістю свого сну, фізичним здоров'ям та здатністю працювати і здійснювати свою повсякденну життєву активність.

Після проведення програми покращення суб'єктивного благополуччя та аналізуючи результати досліджуваних виявили наступний розподіл:



**Рис. 3.3.2. Групові результати респондентів за методикою “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС” після проведення тренінгу**

Аналізуючи попередні показники, бачимо, що існують все таки відмінності та покращення в результатах респондентів до та після проведення розвивальної програми. Показник психологічного благополуччя до проведення програми переважав на низькому (40%) та середньому рівні (60%), а вже після проведення програми результати покращилися. Низькі показники залишилися у 36%, середній рівень наявний у 49% та 15% респондентів мають високий рівень психологічного благополуччя. Це може свідчити про те, що частина респондентів стала більш впевнених в собі та в своїх думках; вони стали більш оптимістично налаштовані

стосовно свого майбутнього; почали більше приділяти час собі, власному саморозвитку та тому, чого власне самі бажають.

До проведення програми показник «фізичне здоров'я та благополуччя» був на низькому рівні наявний у 42% та середній рівень у 58% молоді. Вже після проведення програми отримали такі результати: низький рівень наявний у 35%, середній рівень у 56% та високий рівень виявлений у 9% учасників програми. Дані результати свідчать про те, що 9% молоді стали більше задоволені своїм фізичним здоров'ям, якістю свого сну, активніше почали працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, почали займатися спортом і приділяти час відпочинку.

Як бачимо показник «стосунки» до проведення програми переважав на низькому рівні у 36% молоді та середній рівень у 64%. Провівши програму було отримано такі результати: високий рівень зріс у 14%, середній рівень - 54% та низькі показники залишилися наявні у 32%. Тобто, результати свідчать про те, що 14% учасників стали краще проявляти комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, їм стало простіше побудувати щасливі, дружні і особисті взаємини та їм стало легше звертатися за допомогою до інших людей.

Щодо загального показника суб'єктивного благополуччя, то він зріс найбільше серед усіх показників. Оскільки до проведення програми 41% учасників мали низькі показники за цією шкалою та 59% - високий рівень. Після програми покращення суб'єктивного благополуччя було отримано такі результати: високий рівень виявили у 19%, середній рівень- 52% та низький рівень зменшився до 29%.

Аналізуючи дані результати, дійшли висновку, що незначний, але позитивний вплив після впровадження розвивальної програми для молоді було виявлено. Враховуючи отримані результати, доцільно зазначити, що для досягнення більшої ефективності розвивальної програми покращення суб'єктивного благополуччя необхідно продовжити добір адекватних засобів та форм роботи, а також збільшити час на її проведення з залученням більшої кількості учасників.



### Висновки до розділу 3

В основу розробки розвивальної Програми покращення суб'єктивного благополуччя, відповідно даних констатувального етапу дослідження, покладалося проведення, визначення та обґрунтування програми, виходячи з аналізу літератури та даних попередніх досліджень.

У процесі запровадження розвивальної Програми для покращення рівня суб'єктивного благополуччя здійснювалися завдання, які сприяють розвитку суб'єктивного благополуччя; самосприйняття, формуванню позитивної самооцінки та визнання власних переваг та недоліків; формують комунікативні навички, почуття довіри та емпатії; створюють умови для формування навичок, які будуть сприяти особистісному зростанню, мотивації для подальшого саморозвитку; сприяють визначенню, візуалізації та конкретних кроків для досягнення визначених життєвих цілей та технік, що сприяють емоційній розвантаженості, відреагуванню негативних емоційних станів, набуттю емоційного комфорту і рівноваги. Отже, загалом метою нашої розвивальної програми є підвищення рівня суб'єктивного благополуччя молоді.

Результати впровадженої Програми свідчать про певну ефективність, оскільки більшість учасників продемонстрували позитивні зміни у результаті запропонованої Програми. Загальний показник суб'єктивного благополуччя зріс найбільше серед усіх показників. Оскільки до проведення програми 41% учасників мали низькі показники за цією шкалою та 59% - високий рівень. Після програми покращення суб'єктивного благополуччя було отримано такі результати: високий рівень виявили у 19%, середній рівень- 52% та низький рівень зменшився до 29%. Це може свідчити про те, що частина респондентів стала більш впевнених в собі та в своїх думках; вони стали більш оптимістично налаштовані стосовно свого майбутнього; почали більше приділяти час собі, власному саморозвитку, почали активніше працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність; стали краще проявляти комфортність у ставленні та спілкуванні з

іншими людьми, їм стало простіше побудувати щасливі, дружні і особисті взаємини.

Враховуючи отримані результати, доцільно зазначити, що для досягнення більшої ефективності розвивальної Програми підвищення суб'єктивного благополуччя необхідно продовжити добір адекватних засобів та форм роботи, а також збільшити час на її проведення з залученням більшої кількості учасників.

Отже, загалом розробка та впровадження цієї програми мають достатньо важливе значення для суспільства, оскільки вони вказують на можливість активного впливу на суб'єктивне благополуччя молоді через структурований підхід до використання соціальних мереж. Ці результати можуть бути використані як основа для подальших розробок та вдосконалення програм, спрямованих на поліпшення якості життя молоді в умовах інформаційного суспільства.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань нашого дослідження, ми можемо сформулювати такі висновки:

1. Нами було проаналізовано теоретичні аспекти з проблеми частоти використання соціальних мереж, суб'єктивного благополуччя та їх впливу на молодь. Під час дослідження було розглянуто поняття суб'єктивного благополуччя, який підкреслює, що цей концепт включає такі аспекти як: позитивні емоції, задоволення від життя, сенс життя, досягнення та якісні відносини. Статус суб'єктивного благополуччя як самостійного феномену встановлюється як: інтегральне особистісне утворення, що функціонує в динаміці та є мотиваційним параметром особистості; інтегральне соціально-психологічне утворення, що містить когнітивний (задоволеність з життя та афективний (щастя) компоненти, базується на активності та визначається як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. Щодо поняття соціальні мережі та їх вплив на суб'єктивне благополуччя молоді, це безпосередньо вказує на амбівалентність цього відношення. З одного боку, соціальні мережі можуть сприяти формуванню позитивних відносин, самовираженню та зв'язкам. З іншого боку, вони можуть бути пов'язані зі стресом, негативними порівняннями та відчуттям соціальної ізоляції. Соціальні мережі є революційною технологією, що ініціює докорінні зміни в суспільстві.

2. Проведено докладний опис емпіричного дослідження, спрямоване на вивчення впливу частоти використання соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя молоді. Дослідження включало в себе аналіз частоти використання соціальних мереж, діагностику рівнів суб'єктивного благополуччя та застосування кореляційного та регресійного аналізу для вивчення взаємозв'язку між цими поняттями.

За авторською анкетною для визначення частоти використання соціальних мереж у нас сформувалися дві групи досліджуваних: до 1 групи ми віднесли тих,

хто проводить у соціальних мережах більше 4 годин, це 60% молоді та 2 група – менше 4 годин, це 40% опитуваних. Зіставляючи показники за всіма шкалами методики “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя ВВС” в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер отримали такі результати: у респондентів 1 групи рівень суб’єктивного(45%) та психологічного (44%) благополуччя на середньому рівні. У респондентів 2 групи переважає рівень суб’єктивного(44%) та психологічного (45%) благополуччя на високому рівні. За методикою «Когнітивні особливості суб’єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) було отримано такі результати: 1 група отримали низькі показники загального рівня задоволеності життям (43%), тоді як у 2 групи переважає високий рівень загального задоволеності життям (46%). За методикою «Шкала суб’єктивного благополуччя» за Г. Перуе-Баду отримали такі показники: у респондентів 1 групи, а саме у 44% переважає середній рівень суб’єктивного благополуччя, тоді як у 16% - високий рівень та 40% - низькі значення. У 2 групи респондентів а саме у 43% - високий рівень, 16% - низький рівень та 41% - середній рівень суб’єктивного благополуччя.

3. В ході дослідження було виявлено, що частота використання соціальних мереж має важливий вплив на рівень суб’єктивного благополуччя молоді. Кореляційний та регресійний аналіз показав наявність статистичної залежності між частим використанням соціальних мереж та компонентами благополуччя, вказуючи на те, що часте використання соціальних мереж особистістю знижує її рівень суб’єктивного благополуччя, а чим рідше соціальні мережі використовує особистість, тим вищий її рівень благополуччя.

4. В основу розробки розвивальної Програми покращення суб’єктивного благополуччя, відповідно даних констатувального етапу дослідження, покладалося проведення, визначення та обґрунтування програми. У процесі запровадження розвивальної Програми для покращення рівня суб’єктивного благополуччя здійснювалися завдання, які сприяють розвитку суб’єктивного благополуччя;самоприйняття, формуванню позитивної самооцінки та визнання власних переваг та недоліків; формують комунікативні навички, почуття довіри та

емпатії; створюють умови для формування навичок, які будуть сприяти особистісному зростанню, мотивації для подальшого саморозвитку; сприяють визначенню, візуалізації та конкретних кроків для досягнення визначених життєвих цілей та технік, що сприяють емоційній розвантаженості, відреагуванню негативних емоційних станів, набуттю емоційного комфорту і рівноваги.

Результати впровадженої Програми свідчать про певну ефективність, оскільки більшість учасників продемонстрували позитивні зміни за показником суб'єктивного благополуччя у результаті запропонованої Програми. Оскільки частина стала більш впевнених в собі; стали оптимістично налаштовані стосовно свого майбутнього; почали більше приділяти час собі, власному саморозвитку, почали активніше працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність; стали краще проявляти комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, їм стало простіше побудувати щасливі, дружні і особисті взаємини, при цьому використовуючи соціальні мережі рідше.

Отже, загалом розробка та впровадження цієї програми вказує на можливість активного впливу на суб'єктивне благополуччя молоді через структурований підхід до використання соціальних мереж. Ці результати можуть бути використані як основа для подальших розробок та вдосконалення програм, спрямованих на поліпшення якості життя молоді в умовах інформаційного суспільства.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О. Концептуальна структура феномену суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання / О. О. Абрамюк, А. С. Липецька // Психологія: реальність і перспективи. - 2018. - Вип. 11. - С. 10-17.
2. Андрієнко А. О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки / А. О. Андрієнко // Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції [за ред. Кривоконь Н. І. та Сили Т. І.]. – Чернігів : ЧДПСТП, 2008. – С.288-292.
3. Артемов, В. Ю., Руснак, О. В., & Жалубак, В. М. (2019). Ризики, які виикають в ході використання соціальних мереж в інтернеті: психологічний аспект. Правничий вісник Університету «КРОК», (34), 178–185.
4. Балахтар В.В. Особливості професійного становлення особистості фахівця з соціальної роботи залежно від психологічного благополуччя / Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 3(1). С. 17–25.
5. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах / Л. І. Березовська // Вісник Національного університету оборони України. - 2023. - Вип. 2. - С. 21-28.
6. Белінська О. Н. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати / О. Н. Белінська, А. М. Жичкина [Електронний ресурс] // Белінська О. Н., Жичкина А. М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. Режим доступу: [www.psychology.ru/internet](http://www.psychology.ru/internet).
7. Білозерська С.І., Мащак С.О. Особливості зв'язку професійної я-концепції і психологічного благополуччя педагога. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 5. Херсон, 2018. С. 71–77.
8. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горецька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – 2014. – С. 25-29.
9. Бондар Н. Є. Психологічні особливості самопрезентації студентської молоді в соціальних мережах інтернет / Н. Є. Бондар, Ю. І. Бондар, К. М. Дубовська //

Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 :Психологічні науки. - 2012. - Вип. 37. - С. 261-266.

10. Бондарчук О. І. Психологічні особливості взаємодії у віртуальних соціальних мережах / О. І. Бондарчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. :Психологічні науки. - 2013. - Вип. 114. - С. 7-11.

11. Варягіна А. А. Стратегія емпіричного дослідження психологічних чинників громадської участі користувачів соціальних мереж / А. А. Варягіна // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2016. - № 1. - С. 27-36.

12. Вахула Б. Я. Соціальні інтернет-мережі їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства / Б. Я. Вахула // Вісник Львівського університету. – Львів, 2012. – Вип. 6. – С. 311–319.

13. Вірман Е. В., Калашнікова Т. В. Дослідження ціннісножиттєвих орієнтацій і задоволеності життям у людей різних вікових груп.. Український науково-медичний молодіжний журнал. Київ, 2011. №4. С. 17–19.

14. Волинець Н.В. Емпірична модель особистісного психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. 2018.Вип. 2.

15. Гавловський В. Д. До питання захисту персональних даних у соціальних мережах / В. Д. Гавловський // Боротьба з організованою злочинністю і корупцією (теорія і практика). - 2011. - Вип. 24. - С. 252-262.

16. Гавловський В. Д. Теоретичні засади відстеження деструктивних процесів у соціальних мережах / В. Д. Гавловський // Боротьба з організованою злочинністю і корупцією (теорія і практика). - 2012. - Вип. 1. - С. 247-257.

17. Гаркуша І.В. Психологічні аспекти та основні мотиви використання соціальних мереж / І.В. Гаркуша, В.І. Кайко/ ВІСНИК УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ. Серія «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ». ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ. 2019. № 2 (18). С. 40-47.

18. Городенко Л. М. Мережеві комунікації у структурі соціальних комунікацій/Л. М. Городенко // Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації. – 2011. – № 2. – С. 15–19.
19. Гоян І.М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми / І.М. Гоян, Т.В. Данилова / Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія», Том 12, №4 (2021). – С.118-124.
20. Гущина Н. І. Проблема захисту учнів від негативних впливів у соціальних мережах / Н. І. Гущина // Комп'ютер у школі та сім'ї . - 2011. - № 7. - С. 13-14.
21. Данильченко Т. В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя / Т. В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. - 2015. - Вип. 126. - С. 57-62.
22. Данильченко Т. В. Особливості вивчення соціальних потреб як предиктора суб'єктивного благополуччя особистості / Т. В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. - 2015. - Вип. 126. - С. 63-69.
23. Данильченко Т.В. Психологічна структура соціального благополуччя та неблагополуччя. Український психологічний журнал. 2017. № 2. С. 7–22.
24. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
25. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство. - 2012. - Вип. 2. - С. 179-184.
26. Данько Ю. А. Феномен соціальних мереж у контексті становлення і розвитку мережевого суспільства / Ю. А. Данько // Вісник Міжнародного слов'янського університету. Сер. : Соціологічні науки. - 2012. - Т. 15, № 1-2. - С. 53-59.
27. Джаббарова Л. В. Дослідження взаємозв'язку соціальної ідентичності з психологічним благополуччям у студентської молоді / Л. В. Джаббарова //



Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки . - 2016. - Вип. 6(1). - С. 46-50.

28. Джаббарова Л. В. Структура психологічного благополуччя студентської молоді / Л. В. Джаббарова // Соціально-гуманітарний вісник. - 2019. - Вип. 26-27. - С. 72-73.

29. Засекін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. А. Засекін; Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. – К., 2012. – 20 с.

30. Єзерська Н. Фактори суб'єктивного благополуччя та індивідуально-типологічні особливості обдарованих школярів / Н. Єзерська // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика. - 2017. - Вип. 1. - С. 150-158.

31. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів / Є. С. Єрмолаєва // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2017. - Вип. 4(2). - С. 36-40.

32. Іванцев Н. Вплив ціннісних орієнтацій на формування уявлень про психологічне благополуччя студентської молоді / Н. Іванцев, О. Потоцька // Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. - 2019. - Вип. 22. - С. 5-11.

33. Камінська О. В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя студентської молоді у шлюбі / О. В. Камінська // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2013. - № 2. - С. 133-140.

34. Каніболоцька М. Емоційна та вольова саморегуляція як передумова психологічного благополуччя молоді / М. Каніболоцька // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. - 2014. - Вип. 32. - С. 128-134.

35. Ковальчук О.С., Канциренко О.В. Взаємозв'язок соціальної відповідальності як цінності з психологічним благополуччям української молоді. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2016. № 1. С. 37–44.

36. Круглов К.О., Блискун О.О. Особливості суб'єктивного соціального благополуччя молодих співробітників в організації / Науковий вісник

Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. –2020. Вип.4. С. 100-107.

37. Лазорко О. В. Емоційний профіль психологічного благополуччя студентської молоді / О. В. Лазорко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 5(1). - С. 91-96.

38. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен / О. А. Лукасевич // Проблеми сучасної психології. - 2017. - № 2. - С. 109-114.

39. Лютий В.П. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів / Лютий В.П., Коломієць К.С. // Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. – 2014. – №3-4. – С. 6-12.

40. Маланьїна Т. М. Внутрішньоособистісний конфлікт як показник рівня суб'єктивного благополуччя студентської молоді / Т. М. Маланьїна // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 5(1). - С. 113-118.

41. Мащак, С. О., Кучвара, Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни / Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. № 6. С. 5-9.

42. Мироненко Г.В. Інтернетпсихологія: напрями досліджень і перспективи розвитку / Г.В. Мироненко, Н.В. Климчук [Електронний ресурс]. Режим доступу до статті:  
[www.nbuv.gov.ua/portal/natural/uztnu/zapiski/2008/filologiya/uch\\_21\\_1fn/mirone nklimch.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/natural/uztnu/zapiski/2008/filologiya/uch_21_1fn/mirone nklimch.pdf)

43. Нахабич Н. С. Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та довіри: порівняльний аналіз європейських країн / Н. С. Нахабич // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2012. - Вип. 17. - С. 59-70.

44. Немеш О.М. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка / О.М.Немеш // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Вип. № 26. – Кам'янець-Подільський, 2014. – С. 442–456.

45. Немеш О.М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену / О.М.Немеш // Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools – Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON, 2014. – Issue 5. – С. 248 – 264.
46. Резнікова О.О. Соціальні мережі Internet як об'єкт психологічного дослідження / О.О. Резнікова // Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (18–19 листоп. 2009 р.). – Луганськ. – С. 123–131.
47. Салюк М. А. Суб'єктивне благополуччя осіб підліткового та юнацького віку з ознаками розладів харчової поведінки / М. А. Салюк, Л. А. Бутенко // Молодий вчений. - 2022. - № 1(2). - С. 139-143.
48. Семків І. Цінності як чинники суб'єктивного благополуччя студентської молоді. Психологічні перспективи, 2009. №14. С. 158–164.
49. Сеник О. М. Часова перспектива студентів і їхнє психологічне благополуччя / О. М. Сеник // Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2011. - Вип. 28. - С. 109-119.
50. Сергеева А. В. Переживання суб'єктивного благополуччя студентами з різним типом тілесної ідентичності / А. В. Сергеева // Наука і освіта. - 2015. - № 10. - С. 39-44.
51. 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. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
52. Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості підлітків – активних користувачів соціальних мереж / Т. В. Сінельнікова // Наука і освіта. - 2014. - № 1. - С. 50-55.
53. Стець А. Кожен восьмий підліток в Україні залежний від соціальних мереж [Електронний ресурс] / Андрій Стець // [zahid.net](http://zahid.net). – 2019. – Режим доступу до ресурсу:

[https://zaxid.net/kozhen\\_vosmiy\\_pidlitok\\_v\\_ukrayini\\_zalezniy\\_vid\\_sotsialnih\\_merezh\\_n1482007](https://zaxid.net/kozhen_vosmiy_pidlitok_v_ukrayini_zalezniy_vid_sotsialnih_merezh_n1482007).

54. Терешкун О. Соціальні мережі у сучасному суспільстві: психологічний аналіз / О. Терешкун, О. Ілюшкін // Соціальна психологія. Український науковий журнал. – 2011. – № 5. – С. 86–95.
55. Титаренко І. О. Соціальна робота з молоддю в умовах поширення соціальних інтернет-мереж / І. О. Титаренко, Є. Шилова // Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Політологія. Соціологія. Право. - 2012. - № 3. - С. 127-131.
56. Турецька Х.І. Психологічні чинники Інтернет-залежності / Х.І. Турецька //Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2012. – №2 (2). – С. 95-104.
57. Фісенко Т. В. Засоби впливу в соціальних інтернет-мережах / Т. В. Фісенко // Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації. – 2012. – № 1. – С. 152–157.
58. Халєєва Г. Аналіз основних підходів до трактування суб'єктивного благополуччя в психології / Г. Халєєва // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. - 2018. - Вип. 2. - С. 84-87.
59. Халєєва Г. Сучасні тенденції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості в підлітковому та юнацькому віці / Г. Халєєва // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. - 2019. - Вип. 1. - С. 103-106.
60. Шамне А. В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України / А. В. Шамне. // Технології розвитку інтелекту. - 2014. - Т. 1 Вип. 7.
61. Шиліна А. А. Взаємозв'язки суб'єктивного відчуження та психологічного благополуччя осіб різного віку / А. А. Шиліна, М. А. Хрепливець // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2018. - Вип. 1(1). - С. 222-227.
62. Ягіяєв І. Використання соціальних мереж та суб'єктивне благополуччя в умовах пандемії Covid-19 / І. Ягіяєв, А. Новосельська, В. Келлер, М. Савич //

Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.  
Психологія. - 2020. - Вип. 1. - С. 70-77.

63. Яковлева С. Д. Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб'єктивне благополуччя студентської молоді / С. Д. Яковлева // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2022. - Вип. 1. - С. 77-83.

64. Akimova, L., & Kirsho, S. (2020). Суб'єктивне економічне благополуччя студентської молоді. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ. 2020. № 2-3(20). С. 7-16.

65. C.S. Andreassen, T. Torsheim, G.S. Brunborg. Development of a Facebook Addiction Scale. Psychological Reports. 2012. Vol. 110. P. 501–517.

66. Danylova, T. (2020). The Modern-Day Feminine Beauty Ideal, Mental Health, and Jungian Archetypes. Mental Health: Global Challenges Journal, 3(1), 38-44.

67. R. Kraut, M. Patterson, V. Lundmark. Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? The American Psychologist. 1998. Vol. 53. P. 1017–1031.

68. Jelenchick L.A., Eickhoff J.C., Moreno M.A. «Facebook depression?» social networking site use and depression in older adolescents. J. Adolesc. Health. 2013. Vol. 52(1). P. 128–130.

69. Lee-Won R.J., Herzog L., Park S.G. Hooked in Facebook: the role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2015. Vol. 18. P. 1–8.

70. Mehdizadeh S. Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2010. Vol. 13. P. 357–364.

71. Pantic I. Online Social Networking and Mental Health. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2014. Vol. 17(10). P. 652–657.