

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив соціальних мереж на рівень суб'єктивного
благополуччя особистості як питання інформаційного впливу**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 204
спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Лимар Юлія Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н., проф.

(наукова ступінь, вчене звання)

Бурлачук Леонід Фокович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	5
1.1. Поняття про емоційно-вольову сферу та суб'єктивне благополуччя особистості в психологічній літературі	5
1.2. Психологія взаємовідносин людей в соціальних мережах	18
1.3. Вплив соціальних мереж на емоційно-вольову сферу та суб'єктивне благополуччя особистості як предмет наукових досліджень	22
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ ТА РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	27
2.1. Організація та методики дослідження	27
2.2. Аналіз вибірки	30
Висновки до другого розділу	37
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ ТА РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	38
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	38
3.2. Дослідження впливу соціальних мереж під час військових дій	43
3.3. Практичні рекомендації для підвищення емоційно-психологічного стану людей за допомогою соціальних мереж	55
Висновки до третього розділу	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	61
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Три мільярди людей у всьому світі, тобто близько 40% населення, користуються соціальними мережами в інтернеті. Ми витрачаємо на них у середньому дві години щодня: публікуємо нотатки, обмінюємося фото, реагуємо на пости друзів. Якщо соціальні медіа грають у нашому житті таку велику роль, то дуже важливо розуміти, як вони впливають на нас. Оскільки соціальні медіа – явище нове, остаточних висновків, звісно, поки що не вистачає. Наявні дослідження в основному базуються на повідомленнях самих користувачів, які представляють інформацію недостатньо об'єктивно. Серед великої кількості досліджень, присвячених емоційно-вольовій сфері особистості не знайдено жодного, де б предметом дослідження був вплив соціальних мереж на неї. Тому вважаємо, що тема нашого дослідження є актуальною.

Теоретична дослідженість теми. Дослідженням психологічних особливостей інтернет-залежних осіб займалися такі вчені, як А. Є. Жичкіна, В. О. Лоскутова, Е. О. Мулик, І. М. Мясніков, В. Я. Семке, М. В. Сідорова, А. А. Рухло. Вони сходяться на думці, що особистісна сфера залежної людини характеризується дисгармонійністю, наявністю внутрішніх конфліктів та порушенням взаємодії із соціумом. Зміни, що відбуваються з розвитком інтернет-залежності аналізувались у межах багатьох досліджень.

Об'єкт дослідження – рівень суб'єктивного благополуччя особистості.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж на рівень суб'єктивного благополуччя особистості.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на рівень суб'єктивного благополуччя особистості.

Завдання дослідження:

1. Дати визначення поняттю про емоційно-вольову сферу та суб'єктивному благополуччю особистості.

2. Охарактеризувати психологію взаємовідносин людей в соціальних мережах та вплив соціальних мереж на емоційно-вольову сферу особистості
3. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на емоційно-вольову сферу особистості.
4. Розглянути вплив соціальних мереж під час військових дій.
5. Розробити практичні рекомендації.

Методи дослідження: теоретичні, емпіричні (шкала тривожності Спілбергера-Ханіна; шкала задоволеності життям; шкала суб'єктивного благополуччя К.Ріф); методики кількісного аналізу та статистичної обробки даних.

Характеристика вибірки. Залежність у вибірці відсутня.

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури та додатків. Загальна кількість сторінок - 66.

Теоретико-методологічна основа дослідження складають науково-дослідні зарубіжній та вітчизняні теоретичні підходи у вивченні емоцій, волі та соціальних мереж.

Практична значущість роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані у маркетинзі, просуванню особистісного бренду, соціології, а також у подальших роботах, які будуть аналізувати вплив соціальних мереж на емоційно-вольовий стан особистості.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. **Поняття про емоційно-вольову сферу та суб'єктивне благополуччя особистості в психологічній літературі**

Емоції та воля часто об'єднуються в одну емоційно-вольову сферу. Емоційно-вольова сфера, за визначенням Галецької І.І., - це психоемоційний стан особистості, що є регулятором діяльності людини. Однак різні дослідники цієї проблеми підкреслюють різні сторони цієї галузі [7].

У науково-дослідній зарубіжній та вітчизняній літературі виділяються три теоретичні підходи у вивченні емоцій: фізіологічний, психодинамічний та когнітивний.

До фізіологічного підходу належать еволюційна теорія Ч. Дарвіна, біологічна теорія П.К. Анохіна, «периферична» теорія У. Джемса-Г. Ланзі. Ч. Дарвін у своїй праці «Вираження емоцій у людини та тварин» зумів довести, що між людиною і тваринам немає відмінностей у розвитку та вираженні емоцій. Ідеї та припущення Дарвіна послужили основою для створення інших теорій походження емоцій, зокрема «периферичної» теорії У. Джемса-Г. Ланзі. На думку авторів, фізіологічні зміни організму первинні по відношенню до емоційних станів і мають інстинктивний характер. Кожна конкретна емоція має свій набір фізіологічних проявів. Зовнішні прояви викликають зміни в роботі серця, дихання, кровообігу, в тонусі м'язів. Тому в організмі під час емоції виявляються різні відчуття, які формують переживання емоцій. Згідно з авторами, не було б жодних емоцій, якщо тілесні прояви не йшли безпосередньо за сприйняттям [12].

Емоції є біологічним продуктом еволюції, пристосувальним фактором у житті тварин у рамках біологічної теорії П.К. Анохіна, що спирається на теорію еволюції Ч. Дарвіна. На його думку, виникнення потреб призводить до виникнення негативних емоцій, які виконують мобілізуючу функцію,

сприяючи найшвидшому задоволенню потреб оптимальним способом. При задоволенні потреб виникає позитивна емоція, яка є фактором, що підкріплює. Вона фіксується у пам'яті та, як наслідок, впливає на рішення про вибір способу задоволення потреб [12].

Психодинамічні теорії емоцій відбивають погляди дослідників на те, як саме емоції працюють як мотиваційний компонент динамічних реакцій людини представниками даних теорій є: В. Вунд, З. Фрейд, Е. Клапаред, К. Ізард та ін.

Основною психодинамічної традиції у психології був погляд Фрейда, який показав важливість у людському існуванні не когнітивних феноменів, або «афектів», прийнятих ним як мотиваційних змін [17]. Фрейд підкреслював несвідому природу емоцій та його зв'язок із фізіологічними корелятами. Він вважав, що низький рівень збудження нервових елементів у глибині мозку викликає підсвідоме відчуття дискомфорту; передаючись у кору головного мозку, це почуття може порушити потребу у взаємодії із зовнішнім світом. Звідси випливає, що емоції, на думку Фрейда, це зменшення або збільшення почуття дискомфорту у глибині мозку.

Провідні емоції керують станом людини, пов'язані з мотивацією, стійкі та пов'язані з особистістю людини. Відповідно до «асоціативної теорії» В. Вундта, сфера свідомості, описувана емоціями, виражається кількісно у вимірах задоволення-невдоволення, розслаблення-напруги та спокою збудження. На його думку, всі емоції мають певну характеристику, що впливає на особливості мотивації. Емоція концентрує особистісний зміст мотивації, тому через емоції людина може осмислювати те, що відбувається і регулювати свою діяльність, тобто виконує дві основні функції - смислоутворюючу та регулятивну [19].

Взаємозв'язок емоцій та когнітивних процесів розглядається в когнітивній теорії. Представниками цієї теорії є: Н.Я. Грот, С. Шехтер, П.В. Симонов та інших [21].

З робіт Н.Я. Грота почалося експериментальне вивчення когнітивних детермінант у емоційних процесах. Він один із перших розглянув зв'язок емоцій із психічними процесами, а також з розвитком моральності та свободою волі людини. Н.Я. Грот приділяв особливу увагу розвитку емоцій і почуттів, пов'язуючи їх як з думками, а й відчуттями, тобто говорив про «емоційний тон відчуттів».

У «когнітивно-фізіологічній» теорії С. Шехтера емоція сприймається як «недиференційоване збудження плюс знання». На його думку, фізіологічний стан, що лежить в основі емоції, однаково всім емоцій, а якісні характеристики емоцій є результатом оцінки ситуації, тобто переживання емоції залежить від автономного збудження та когнітивної інтерпретації цього збудження.

Таким чином, не існує єдиної думки щодо питання виникнення емоцій. Поділ теорій на групи проводився, враховуючи те, що вчені вважали причиною виникнення емоцій. Виходячи з вищесказаного, ми можемо стверджувати, що фізіологічні, мотиваційні та когнітивні теорії не суперечать один одному, а скоріше доповнюють один одного, оскільки описують різні фази емоційного процесу та види емоційних станів.

Інший представник психологічної теорії діяльності С.Л. Рубінштейн стверджував, що емоції формуються у процесі діяльності людини, спрямованої на задоволення потреб, і водночас самі емоції, чи потреби, що переживаються як емоції, спонукають людину до діяльності. Суперечливі та амбівалентні почуття викликаються різними інтересами, потребами та установками особистості [35].

Для того щоб вміти контролювати емоційні реакції, необхідно докладати вольові зусилля, отже, необхідно вивчати особливості вольової поведінки. Далі ми розглянемо підходи до вивчення вольової сфери.

У зарубіжній та вітчизняній психології виділяють кілька підходів до вивчення волі: мотиваційний, регуляційний, підхід «вільного вибору». Мотиваційний підхід означає, що волю можна пояснити з за допомогою

категорій психології мотивації. Т. Гоббс, Т. Рібо, К. Левін вивчали волю як початок мотивації дії, тобто воля має здатність до спонування. Т. Рібо вважав, що воля також може гальмувати певні небажані вчинки.

Психологи (С.Л. Рубінштейн, Я. Б. Рейковський, Е.О. Смирнова) розглядають емоції та волю в єдності, і використовують термін «емоційно-вольова сфера». Як правило, це поняття використовується у прикладних та експериментальних дослідженнях при характеристиці регуляції певних видів діяльності у певних умовах, тому що вона працює як єдиний механізм, а різні сфери особистості пов'язані один з одним [50]. Тому залишається актуальним питання розгляду взаємодії, взаємовпливу емоційної та вольової регуляції, нерозривного зв'язку емоційної та вольової сфер особистості.

С. Л. Рубінштейн постулював, що емоції та воля мають спільні витoki - потреби, оскільки людина усвідомлює об'єкт, від якого залежить задоволення потреб; в результаті бажання та почуття задоволення або невдоволення, які завдає цей об'єкт, у людини формується певне почуття до нього, і робляться певні зусилля скоєння дій [35].

За визначенням В. І. Селіванова воля – це здатність людини досягати свідомо поставленої мети, долаючи при цьому зовнішні та внутрішні перешкоди. Головна функція волі полягає у свідомій регуляції активності у скрутних умовах життєдіяльності [18].

Вирізняють такі функції волі:

- вибір мотивів та цілей при їхньому конфлікті (селективна функція);
- поповнення дефіциту спонування до дії за відсутності достатньої мотивації (ініціююча функція);
- ослаблення надмірної мотивації за небажаності дії (інгібуюча функція);
- підтримка обраного рівня виконання дії за наявності перешкод (стабілізуюча функція);

- довільне регулювання зовнішніх та внутрішніх дій та психічні процеси.

У вольовій діяльності виявляються і формуються вольові якості особи. Перш ніж сформулювати позитивні вольові якості необхідно навчитися встановлювати владу над своїми емоціями та діями. К. Н. Корнілов до вольових якостей відносив силу волі, витримку та самовладання, витривалість чи наполегливість, рішучість, самостійність та дисциплінованість [31].

Семантичне значення слова «благополуччя» досить неоднорідне. По-перше, під благополуччям розуміється спокійне і щасливе, без будь-яких порушень, протягом життя, успішність, досягнення бажаного результату. По-друге, благополуччя використовується як синонім щастя, сприятливого фізичного, психічного стану. По-третє, благополуччя розуміється як достаток, матеріальна (і не тільки матеріальна) забезпеченість. Досить часто поняття благополуччя змішується з поняттям задоволеності. Це ключове поняття для групи підходів до вивчення благополуччя, які отримали назву гедоністичних (від епікурейського поняття *hedonia*). Причини цього лежать в ранніх дослідженнях благополуччя, що проводилися в 1980-і рр. під керівництвом Нормана Бредбурн, а потім Еда Дінера, що заклали теоретичну базу досліджень даного феномену в зарубіжній психології [19].

Дійсно, Н. Бредбурн описував благополуччя в термінах, що відображають стан щастя або нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або незадоволеності життям. Ним також було показано, що позитивний і негативний афект - це не два полюси однієї шкали, що вони мають різну природу. Відповідно, благополуччя - це певний баланс, який досягається різнобічними афектами (позитивними і негативними) який проявляється у вигляді загального відчуття задоволеності або незадоволеності життям. Н. Бредбурн створив модель структури психологічного благополуччя, засновану на балансі різнобічних афектів - позитивного і негативного. На його думку, відповідні події повсякденного

життя, які несуть протилежні емоції, відображаються і накопичуються в свідомості суб'єкта у вигляді належного афекту. Ті події та обставини, які засмучують людину, представляються нам у вигляді афекту носить негативний характер, події, які відбуваються з людиною в повсякденній діяльності, що представляють для нього радість і щастя, збільшують позитивний афект. Дослідження Н. Бредбурн отримали широке поширення в відповідних галузях наукового знання, а методика оцінювання благополуччя використовується в наукових дослідженнях даного феномена.

Велику роль у вивченні проблеми психологічного благополуччя мають роботи Е. Дінера. Цей автор вводить поняття «суб'єктивного благополуччя». По суті, зміст цього терміна дуже близько до того тлумачення психологічного благополуччя, яке було запропоновано в концепції Н. Бредбурна. Виходячи з праць даного вченого, суб'єктивне благополуччя має трикомпонентний склад: задоволення, приємні емоції та неприємні емоції. Всі ці компоненти формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя [15]. Автор зазначає, що тут йде мова про когнітивну та емоційну сторони самоприйняття. Під когнітивною стороною розуміється інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя, а під емоційною стороною - наявність поганого чи хорошого настрою. На думку автора, всі люди якимось чином оцінюють подію з позиції «добре» або «погано», кожна з яких має те чи інше емоційне забарвлення. Крім функції визначення занурення в депресію або тривогу у суб'єктивного благополуччя є функція демонстрації переважання щастя у одної людини над іншою. У зв'язку з вищесказаним, можна зробити висновок, що людина має певний рівень суб'єктивного благополуччя, в залежності від того, чи відчуває вона задоволення від життя чи ні, від кількості пережитих позитивних або негативних емоцій або почуттів. На думку автора, кожен з трьох великих компонентів структури суб'єктивного благополуччя може розбиватися на окремі складові [14]. Наприклад, загальне задоволення може розділятися на задоволення різними галузями життя, такими як розваги, любов, шлюб, дружба і так далі, ці області можуть, в свою

чергу, так само поділятися на більш дрібні компоненти. Загальна характеристика приємних емоцій може включати в себе такі почуття, як радість, любов і гордість.

Е. Дінер зазначає, що теорія суб'єктивного благополуччя - та область психології, яку цікавить розуміння того, як і чому люди оцінюють своє життя; для дослідників важливо навчитися відрізняти не просто різні клінічні стани, але навчитися знаходити відмінності в рівнях особистісного благополуччя.

Найбільш поширеним методом дослідження суб'єктивного благополуччя є самозвіт. Такий підхід продиктований тією обставиною, що суб'єктивне благополуччя може визначатися тільки з точки зору внутрішнього досвіду респондента. Будь-які зовнішні критерії неприпустимі при оцінюванні суб'єктивного благополуччя, тому що людина завжди схильна оцінювати рівень власного щастя виходячи з власної системи координат.

Хоча для більшої психодіагностичної точності в якості додаткових інструментів в дослідженнях, присвячених проблемі суб'єктивного благополуччя, застосовується велика кількість різноманітних методів дослідження, їх спектр надзвичайно широкий: від простого анкетування і методу експертних оцінок до психофізіологічних тестів.

В якості найбільш загального індикатора благополуччя прихильники гедоністичного підходу спираються на переживання щастя, задоволеності. З позиції даного підходу розглядає благополуччя і М.І. Бояркін, визначаючи його як власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів що має важливе значення для особистості з боку засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і що характеризується відчуттям задоволеності [4].

Інший підхід до дослідження благополуччя носить назву евдомоністичний, відповідно до якого основний критерій благополуччя - це повнота самореалізації. Цей підхід розроблявся представниками гуманістичної психології, що описують різні аспекти позитивного функціонування особистості.

Іншим автором, який запропонував свою теорію психологічного благополуччя, стала американська дослідниця, доктор психології Керол Ріфф [68]. Її можна вважати послідовницею ідей Н. Бредбурн, проте вона скептично підходить до його поглядів на психологічне благополуччя як баланс між позитивними і негативними афектами. Критикуючи гедоністичні вирішення проблеми психологічного благополуччя, яке, на її думку, має обмежений характер, автор створює свою теорію, підставою якої послужили основні концепції, так чи інакше пов'язані з поняттям психологічного благополуччя і стосуються проблеми позитивного

У західній психології поняття «благополуччя» визначається як «well-being», що дослівно означає «добре» і «буття» і має на увазі широку і досить динамічну для індивіда систему соціальних зв'язків, яка передбачає наповнені позитивними переживаннями міжособистісні відносини. Так, Р.Додж в розуміння суб'єктивного благополуччя вкладає позитивні емоції, сенс, залученість, позитивні відносини з людьми, досягнення [57].

Автор К. Ріфф зазначає, що компоненти психологічного благополуччя зіставляються з різними структурними елементами теорій, в яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості. Автор виділила шість компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, мета в житті, особистісний ріст, управління оточуючими [68].

1. Автономія. Незалежність людини, здатність протиставити власну думку думці оточуючих. Така людина не боїться нестандартного мислення і поведінки, оцінює себе, виходячи з власних переваг. Відсутність автономності призводить до конформізму, залежності від думки оточуючих.

Відповідно до теорії самодетермінації, базовими психологічними потребами людини є потреби в автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Якщо соціальна обстановка сприяє задоволенню цих потреб, то це підвищує рівень суб'єктивного благополуччя і життєвих сил людини.

У даній теорії під автономією розуміється сприйняття власної поведінки як відповідного власним інтересам і цінностям. В основі автономії лежать підтримка і відсутність контролю з боку інших людей.

Потреба в компетентності - це схильність до оволодіння своїм оточенням і до ефективної діяльності в ньому. Потреба в зв'язку з іншими - прагнення до близькості з іншими людьми, відчуття турботи і тепла з боку інших людей.

2. Управління навколишнім середовищем. Маються на увазі якості, що допомагають успішно освоювати різні види діяльності, домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей.

При недостатньо розвинутій цій характеристиці виникає відчуття власного безсилля, некомпетентності, нездатності що-небудь змінити.

3. Особистісний зріст. Прагнення розвиватися, навчатися і сприймати нове, відчуття власного прогресу. Якщо особистісний ріст неможливий, то виникає почуття туги, відсутність віри в свої здібності до змін, зменшується зацікавленість до життя.

4. Позитивні відносини з оточуючими. Уміння співпереживати і здатність бути розкритим для спілкування, а так само наявність навичок, допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, вміння прийти до компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатності налагоджувати і підтримувати довірливі відносини, небажанні шукати компроміси, скритності.

5. Мета в житті. Почуття усвідомленості існування, цінності власного досвіду. Відсутність цілей в житті веде до недоцільності, нудьги.

6. Самоприйняття. Позитивна самооцінка, прийняття своїх недоліків. Відсутність самоприйняття виражається в незадоволеності собою, своїм минулим, певними якостями своєї особистості [68].

Описана теорія послужила базисом, на підставі якого було створено оригінальний метод психотерапії. А оригінальний опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» отримав широке визнання і активно

застосовується в наукових дослідженнях, пов'язаних з вивченням різних сфер психологічного благополуччя. На даний момент досить вивчені закономірності залежності психологічного благополуччя від статі, віку, культурної приналежності, крім цього ведуться роботи по вивченню інших факторів, що впливають на психологічне благополуччя.

Українська вчена І.С. Горбаль трактує суб'єктивне благополуччя як динамічну когнітивно емоційну оцінку людини якості власного життя загалом та окремих його сфер, що залежить, з одного боку, від неї самої та її особистісних властивостей, з іншого – від реалій її життя. Як зазначає науковець, відсутність переживання негативних і наявність позитивних емоцій, уявлення про своє життя, що відповідає ідеалу існування, формує відкриту, динамічну, однак сталу систему образів себе та свого життя. Конкретним втіленням суб'єктивного благополуччя, на думку І.С. Горбаль, є психологічне здоров'я. Психологічне благополуччя характеризується суб'єктивною позицією людини щодо можливості та міри втілення її потенціалу, тоді як психологічне здоров'я є реальним, об'єктивним виявом суб'єктивного благополуччя [9].

За визначенням І.І. Галецької, психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя, оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним оточенням. Психічне і психологічне здоров'я, тісно пов'язане із суб'єктивним благополуччям людини та з її ціннісною сферою.

Суб'єктивне благополуччя – це, по суті, психологічний термін для позначення понять «щастя» та «задоволеність життям», це завжди суб'єктивна оцінка людьми свого життя. Як вказує автор, поняття суб'єктивного благополуччя включає у себе кілька окремих компонентів: задоволеність життям (загальне судження про власне життя); задоволеність важливими сферами життя (задоволеність роботою, сім'єю тощо); позитивний ефект (переважне переживання позитивних емоцій та настроїв);

низький рівень негативного ефекту (зменшення кількості негативних емоцій і настроїв) [7].

З погляду гедоністичних уявлень (яких, безумовно, дотримувався засновник психоаналізу З. Фрейд), оптимальне функціонування людини досягається за рахунок максимізації задоволення та мінімізації психічного болю. Благополуччя у разі відбиває стан щастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності життям, що визначається через когнітивні параметри задоволеності життям і показники стану емоційної сфери (співвідношення позитивного і негативного афектів в конкретної людини). Таким чином, у рамках цих уявлень завдання процесів регуляції емоцій – посилити переживання задоволення і зменшити інтенсивність переживання дискомфорту, які є індикаторами. Напрямки досліджень регуляції емоцій у рамках цього підходу будуються на тому, щоб визначити та описати адаптивні та соціально прийнятні способи досягнення задоволення та зниження частоти та інтенсивності негативних емоцій.

Більш складний концепт було запропоновано Керол Ріфф (Ryff, 1995). У її концепції психологічного благополуччя включає шість компонентів: автономію, позитивні стосунки з оточуючими; управління довкіллям, наявність цілей у житті, особистісне зростання, самоприйняття. Аналізуючи такий підхід до поняття психологічного благополуччя, Тамір та Гросс відзначають специфіку процесів регулювання емоцій.

По-перше, люди можуть мати мотивацію до переживання негативних емоцій (зниження позитивних), якщо ці емоції сприяють досягненню мети.

По-друге, люди з різними індивідуальними особливостями воліють відчувати різні афекти в одній і тій же ситуації: наприклад, для осіб з високим нейротизмом, орієнтованих на уникнення невдач, характерна схильність підвищувати свій рівень тривоги перед виконанням завдань, що допомагає їм досягати більшого успіху. тоді як особи з високою екстраверсією, навпаки, схильні підвищувати рівень радісного збудження перед завданнями, успішне виконання яких нагороджується.

Особливу важливість у контексті проблеми співвідношення індивідуальних особливостей та специфіки регуляції емоцій представляє співвідношення регуляції емоцій та емоційності як рис темпераменту. Існує думка, що як така емоційність вже включає регуляцію і, відповідно, індивіди з низькою емоційною реактивністю спочатку мають ефективну регуляцію, тоді як високореактивні індивіди мають складнощі з регуляцією емоцій.

Інші дослідники поділяють емоційну реактивність та регуляцію емоцій. На їхню думку, людина може мати високу емоційну реактивність у поєднанні з ефективною регуляцією емоцій. Ця думка підтверджується тим, що в процесі психотерапії прикордонного розладу особистості емоційна реактивність знижується незначно, тоді як контроль пов'язаного з емоціями поведінки (наприклад, аутодеструктивних дій) з часом знижується значно. Таким чином, розмежування емоційності як індивідної властивості, що мало піддається змін, і регуляції емоцій як процесу, що є мішенню психологічного впливу та доступного для змін, є вкрай важливим для наукового обґрунтування методів психологічної допомоги.

У психологічних дослідженнях регуляції емоцій найбільш популярною теоретичною моделлю на сьогоднішній день є модель Гросса, яка заснована на розгляді процесу розгортання емоційної реакції в часі. «Попередні реакції» стратегії відбивають регуляцію емоцій доти, як емоційна реакція виникла, тобто відбулася зміна поведінки та психофізіологічного стану індивіда. До них відносяться: вибір ситуації (перевага залучення в одні ситуації та уникнення інших з метою регулювання емоційних станів); модифікація ситуації (зміна самої ситуації з метою регуляції її емоційного впливу); розподіл уваги (вибір тих аспектів ситуації, куди слід звертати увагу); когнітивні зміни (переоцінка значення ситуації).

«Фокусовані на реакції» стратегії працюють тоді, коли емоційна реакція вже запущена. До цих стратегій відноситься зміна емоційної реакції (емоційно-експресивна поведінка, придушення емоцій, релаксація, фізичні вправи, медикаментозні препарати, алкоголь, куріння тощо).

Отже, емоційно-вольова сфера характеризує зміст, якість та динаміку емоцій, почуттів та вольових особливостей людини. При розгляді структури емоційно-вольової сфери виділяються емоції, почуття та воля. Поняття «емоції» та «почуття» часто ототожнюються. Емоції та почуття взаємопов'язані, але мають і суттєві відмінності. Емоції - простіші, безпосередніші, ніж переживання, які виражають реакцію задоволення або незадоволення органічних потреб. Почуття соціально обумовлені та відображають особистість людини, її спрямованість, установки. Воля - це здатність людини досягати свідомо поставленої мети, долаючи при цьому зовнішні та внутрішні перешкоди. Перш ніж сформувати позитивні вольові якості необхідно навчитися встановлювати владу над своїми емоціями та діями. На саморегуляцію впливає тривожність, тому що чим вище рівень тривожності, що проявляється у людини, тим складніше їй регулювати свої емоції та свою поведінку.

1.2. Психологія взаємовідносин людей в соціальних мережах

Не завжди спілкування з оточуючими приносить позитивні емоції, і ми отримуємо задоволення від цього процесу. Навпаки, часто людина потрапляє у скрутні ситуації із встановленням контакту з людьми і намагається знайти альтернативні форми спілкування. У сучасному світі з появою новітніх технологій (стільникові телефони, комп'ютери та ін. гаджетів) спілкування все частіше стає віртуальним. Віртуальне спілкування сильно впливає на людей:

По-перше, знижується когнітивне значення процесу безпосереднього спілкування для людей. У нашому розпорядженні безліч джерел інформації про зовнішній світ — ЗМІ, інтернет. І часто ми краще знаємо подробиці життя знаменитих, але чужих нам людей, ніж те, що хвилює наших близьких. Замість розмов з тими, хто поруч із нами, ми читаємо-дивимося-слухаємо про події, які не мають до нас жодного відношення. Це призводить до байдужості, ми перестаємо розуміти та співпереживати [37].

По-друге, сучасні діти замість того, щоб пізнавати світ, слухаючи розповіді старших, ставлячи їм безліч запитань, як це було раніше, тепер слухають когось на Ютубі і активно використовують «Гугл» у пошуках відповідей. Таким чином, знецінюється особистість та досвід людини — близької, реальної — у процесі спілкування з навколишнім світом із самого дитинства. І коли дитина виросте, вона знову віддасть перевагу комп'ютеру людині.

По-третє, сучасний світ — це різноманіття соціальних ролей, які нам доводиться грати і більшість із них вимагають шаблонної поведінки, що стає причиною зайвої формальності, у стосунках не вистачає безпосередності, щирості, відкритості. Формальним стає і спілкування [35].

По-четверте, спілкування в соціальних мережах дозволяє нам бути в курсі того, що відбувається у наших друзів — найчастіше лише «друзів».

Віртуальне спілкування дає безцінну можливість залишатися на зв'язку з тими, хто живе далеко від нас, і легко знайомитися з новими людьми, однак так само легко припиняти будь-який контакт. Через це цінність таких зв'язків знижується у нашому сприйнятті.

Безумовно, позитивною рисою є те, що інтернет допомагає нам реалізовувати всі функції спілкування, згадані вище, що є дуже важливим, оскільки спілкування страждає, якщо порушена чи відсутня хоч одна з них. У житті ми оточені справами та турботами, і іноді немає можливості та часу зустрітися особисто. В інтернеті ж дуже легко підтримувати стосунки з багатьма людьми, а також знаходити нових знайомих, адже в реальному житті у нас часто не вистачає на це сміливості. Віртуальне спілкування розкріпачує людей, адже можна розслабитися і вступати у живе спілкування. Для багатьох соціальні мережі є відмінним способом для самоствердження та самовираження та підвищення самооцінки за рахунок «викладання» фото чи відео та заробляння схвальних коментарів [29].

У пошуках нових знайомств людина чітко формулює свої вимоги (для дружби, стосунків), що значно скорочує час та перелік претендентів. І, безумовно, великим плюсом є те, що ми можемо легко спілкуватися з людиною, яка знаходиться на іншому краю землі за тисячі кілометрів від нас. З іншого боку, будь-яке віртуальне спілкування, яке б воно чудове не було, ніколи не замінить живого, де слова підкріплюються емоціями, жестами та мімікою. Крім цього, можна легко помилитися у своїх очікуваннях. За віртуального спілкування практично неможливо розпізнати справжні якості людини, риси її характеру.

Тому при переході на живе спілкування ми розчаровуємося, впізнаючи його сьогоднішнього. Також є небезпека зіткнутися зі злочинцями, психічно хворими людьми, які можуть завдати шкоди. Для багатьох інтернет стає наркотиком та повністю замінює живе спілкування.

Соціальні мережі реалізують такі функції:

- інформаційну - спілкуючись в соціальних мережах, люди обмінюються різноманітною інформацією, яка може містити як елементи особистого характеру (персональні дані, особисті успіхи і досягнення, фотографії), так і елементи новинного, пізнавального, навчального характеру;

- комунікаційну - використовуючи соціальні мережі, люди взаємодіють один з одним, встановлюючи різні контакти: дружні, ділові, професійні;

- розважальну - соціальні мережі надають такі послуги: користувач може переглянути будь-який вподобаний йому фільм або телепередачу, знайти музику на свій смак, вибрати гру за своїми інтересами;

- ідентифікаційну - соціальні мережі дозволяють учасникам варіювати ступінь своєї анонімності. З одного боку, профіль користувача може містити реальні дані (прізвище, ім'я, по батькові), а може бути представлений вигаданим ніком. Будь-яка людина вирішує сам, чи буде його профіль відкритим для всіх учасників соціальної мережі або його може переглядати тільки певна група - наприклад, однокласники, родичі, друзі;

- самоактуалізуючим - саме в соціальних мережах людина може реалізувати ті чи інші якості свого «я», які можуть не збігатися в його реальними соціальними ролями в житті;

- соціалізуючу - завдяки спілкуванню в соціальних мережах у користувачів може створюватися широке коло спілкування, що дозволяє обмінюватися ситуативними емоційними станами і настроями, реалізується бажання виділитися з натовпу, а також прагнення приєднатися до референтної групи, розділити групові цінності і відчутти себе захищеним, розвивається соціальна компетентність [12, с. 62-63], а для людей з обмеженими можливостями соціальні мережі стають новим засобом, що допомагає вести повноцінне життя.

Для реальних соціальних мереж можна виділити наступні основні ефекти і властивості [15]:

- наявність власних думок користувачів;

- зміна думок під впливом інших членів соціальної мережі;

- різна значимість думок (впливовості, довіри) одних користувачів для інших;
- різна ступінь схильності членів соціальної мережі впливу;
- існування непрямого впливу в ланцюжку соціальних контактів;
- існування «лідерів думок»;
- існування порога чутливості до зміни думки оточуючих;
- локалізація груп («за інтересами», з близькими думками);
- облік факторів «соціальної кореляції»;
- існування (зазвичай менш значущих) зовнішніх чинників впливу (реклама, маркетингові акції) і, відповідно, зовнішніх агентів (засоби масової інформації, виробники товарів тощо);
- наявність лавиноподібних ефектів;
- вплив структурних властивостей соціальних мереж на динаміку думок;
- можливість утворення коаліцій;
- ігрова взаємодія користувачів;
- інформаційне управління в соціальних мережах.

1.3. Вплив соціальних мереж на емоційно-вольову сферу та суб'єктивне благополуччя особистості як предмет наукових досліджень

У 2015 році дослідники Центру Pew Research у Вашингтоні спробували з'ясувати, чи справді соцмережі звільняють нас від негативних емоцій або, навпаки, викликають більше стресу. Опитування, в якому взяли участь 1800 осіб, показало, що жінки набагато більше, ніж чоловіки, схильні до стресу від соціальних мереж. Найбільшим джерелом негативу вони назвали Twitter, оскільки він постійно нагадує про неприємні ситуації у житті інших людей [5].

Twitter, проте, також виступав ефективним засобом знизити наслідки стресу: що більше жінки ним користувалися, то менш напружено почувалися.

Цікаво, що у чоловіків такого ефекту не спостерігалось. На думку дослідників, вони не сприймають соціальні мережі, як важливу частину життя, як жінки. Загалом дослідники дійшли висновку, що користування соціальними мережами пов'язане зі «порівняно низьким рівнем стресу» [42].

2014 року австрійські дослідники з'ясували, що 20 хвилин, проведені у Facebook, залишали користувачів у гіршому настрої, ніж після перегляду інших сторінок в інтернеті. Очевидно, це було пов'язано з тим, що користування соціальними мережами здавалося їм марнуванням часу, вважають вчені.

На думку дослідників з Каліфорнійського університету, гарний чи поганий настрій здатний швидко поширюватися між користувачами соціальних мереж [32].

У період з 2009 по 2012 рік вчені проаналізували емоційну складову понад мільярд статусів близько 100 млн користувачів Facebook.

Аналіз показав, наприклад, що погана погода збільшувала кількість негативних повідомлень на 1%. Один негативний пост, написаний кимось під

час дощу, впливав на 1,3 повідомлення друзів в інших містах, де на той момент погода була сонячною.

Добре, що веселі повідомлення мали сильний вплив. Як з'ясували вчені, кожен приємний пост надихав 1,75 повідомлення, написаних відмічаючи позитивні моменти в житті [42].

Хоча чи підвищували такі статуси справжній настрій користувачів, залишається невідомим. Дослідники також спробували з'ясувати, як соціальні мережі впливають на загальний рівень тривожності, сон та концентрацію уваги.

Дослідження, опубліковане в журналі «Комп'ютери та поведінка людини» (Computers and Human Behaviour), встановило, що люди, які користуються сімома та більше мережами, мають втричі вищий загальний рівень тривожності, ніж користувачі 0-2 платформ.

Втім, як і чому саме соціальні медіа викликають занепокоєння, вченим невідомо [37]. Дослідження 2016 року, проведене в Університеті Бабеш-Боляй у Румунії, присвячене зв'язку між соціальною тривожністю та використанням соцмереж, дало змішані результати. Хоча деякі минулі дослідження виявляли зв'язок між депресією та користуванням мережами, нові розвідки у цій галузі свідчать про зворотний ефект [43].

Два дослідження, в яких брали участь понад 700 студентів, показали, що симптоми депресії, наприклад, поганий настрій, почуття неповноцінності та розпач пов'язані з якістю онлайн-спілкування. У тих, кому віртуальна комунікація приносила переважно негативні емоції, депресивні симптоми були вищими. Схоже дослідження, проведене у 2016 році за участю 1700 осіб, показало, що ризик депресії та тривожності був втричі вищим у тих, хто користувався кількома соціальними медіа-платформами.

Серед причин, названих дослідниками, були передусім віртуальне цькування та спотворене уявлення про життя інших людей [5]. Проте вчені також вивчають, як соціальні медіа можуть виявляти симптоми депресії, що допоможе швидше звернутися за професійною допомогою.

На замовлення компанії Microsoft дослідники обстежили 476 користувачів Twitter та проаналізували їх профілі в соцмережі, звертаючи увагу на стиль повідомлень, емоції, тип взаємодії з іншими користувачами та ознаки депресивної поведінки. За допомогою цих даних вони розробили анкету, яка дозволяє у семи із десяти випадків спрогнозувати ризик депресії ще до появи перших симптомів. Минулого року вчені з Гарвардського університету та Університету Вермонта розробили аналогічний інструмент для аналізу фотографій у Instagram, який має таку ж ефективність. У дослідженні брали участь 166 користувачів мережі [24].

Однак соціальні медіа змінюються швидше, ніж вчені встигають вивчати їх. Деякі дослідники звертають увагу різні типи нав'язливої поведінки у соцмережах [24].

Так, голландські вчені нещодавно розробили власну шкалу виявлення можливої залежності. Втім, якщо залежність від соцмереж дійсно існує, її можна вважати типом загальної інтернет-залежності, яка є офіційно визнаним розладом.

У 2011 році вчені з Університету Ноттінгема Дарія Куссі та Марк Гріффітс проаналізували 43 попередні дослідження в цій галузі і дійшли висновку, що залежність від соцмереж дійсно є психічним розладом і потребує професійної допомоги. Жіночі журнали з фотографіями дуже худих моделей, до того ж обробленими у Photoshop, давно визнані джерелом низької самооцінки у молодих жінок. Але тепер занепокоєння деяких груп активістів почали викликати і соціальні медіа [14].

Спеціальні фільтри в них, а також освітлення та кут зйомки дозволяють створювати малореалістичні фотографії. Згідно з опитуванням 1500 користувачів, проведеним благодійним фондом Score, більше половини молодих людей у віці 18-34 років відзначили, що соцмережі змушують їх почуватися непривабливими [42].

Дослідження 2016 року, проведене в Університеті штату Пенсільванія, показало, що перегляд чужих селфі знижує самооцінку, оскільки користувачі

порівнюють себе з фотографіями людей у найщасливіший момент їхнього життя. А жінки зазвичай негативно порівнюють себе із селфі інших жінок, виявили дослідники з Університету Стретклайда у штаті Огайо та Університету штату Айова.

Втім, на самооцінку погано впливають не лише селфі інших користувачів. Опитування тисячі користувачів Facebook зі Швеції показало, що загалом жінки, які проводять багато часу в цій соцмережі, почуваються менш щасливими та впевненими. Дослідники дійшли висновку: «Користувачі Facebook порівнюють своє життя з кар'єрними досягненнями та щасливими стосунками інших людей, і такі порівняння часто бувають не на їхню користь».

Однак одне невелике дослідження показало, що перегляд свого облікового запису замість фотографій інших людей здатний підвищити почуття власної гідності [5].

Дослідники Корнельського університету в Нью-Йорку з'ясували це в ході експерименту, під час якого одна група студентів сиділа перед дзеркалом, тоді як інша - розглядала свій обліковий запис у Facebook.

Соціальна мережа мала позитивний вплив на самооцінку учасників. Дослідники пояснюють це тим, що дзеркала чи фотографії змушують нас порівнювати себе із соціальними стандартами, тоді як перегляд власного профілю у Facebook дозволяє нам самим контролювати, як ми уявляємо себе світу.

Висновки до першого розділу

Отже, у нашій роботі ми дотримуватимемося уявлення про єдність емоційної та вольової сфер. Ми базуємося на точці зору психологів, які пропонують виділяти у структурі емоційно-вольової сфери три компоненти: емоції, почуття, волю. Під емоційно-вольовою сферою ми розумітимемо психоемоційний стан особистості, що є регулятором діяльності людини. До показників емоційно-вольової сфери ми будемо відносити тривожність та саморегуляцію.

Віртуальне спілкування також дозволяє приховувати свої справжні емоції і навіть видавати себе за когось іншого, ховатися за маскою. Людина лише образ, так само як і співрозмовники з іншого боку монітора. Віртуальне спілкування між людьми є невід'ємною частиною повсякденного життя, і, звичайно, такий вид спілкування має свої плюси і мінуси.

Вивчення проблеми суб'єктивного благополуччя знаходить свої витoki в філософії, психології, соціології та ряді інших наук. Як в науковій, так і в повсякденній свідомості людей трактування поняття «благополуччя» аналогічні: «благополуччя представляють як багатofакторний конструкт, який характеризується складним взаємозв'язком соціальних, культурних, економічних, психологічних, фізичних і духовних чинників».

Серед великої кількості досліджень, присвяченій емоційно-вольовій сфері особистості не знайдено жодного, де б предметом дослідження був вплив соціальних мереж на неї. Тому вважаємо, що тема нашого дослідження є актуальною.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ ТА РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методики дослідження

Дослідження проводилося з жовтня по листопад 2021 року в мережі Інтернет з використанням платформи для онлайн опитувань в Google-формах. В ньому прийняли участь 30 осіб віком 25-45 років.

В дослідженні використовувалися наступні методики:

1. Анамнестична анкета для визначення соціально-демографічних показників вибірки. На них ми будемо спиратися, проводячи кореляційний аналіз між особливостями, які можуть впливати на рівень тривожності (Додаток Б).

2. Шкалою тривожності Спілберга-Ханіна. Дана методика дозволила нам визначити рівень ситуативної та реактивної тривожності випробуваних. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю в даний момент часу, у конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різною за інтенсивністю та динамікою у часі. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді тонкої координації. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

3. Шкала задоволеності життям SWLS - короткий тест, який покаже ваше суб'єктивне сприйняття свого життя як благополучного чи не надто. Автори тесту – Ед Дінер (Ed Diener), Роберт А. Еммонс (Robert A. Emmons), Ренді Дж. Ларсен (Randy J. Larsen), Шероп Гріффін (Sharon Griffin). Вони

описали його в *Journal of Personality Assessment* у 1985 році. Російською мовою тест адаптовано 2003 року Д.А. Леонтьєвим та Є.М. Осиним.

4. Шкала суб'єктивного благополуччя, яка вимірює емоційний компонент суб'єктивного благополуччя, або емоційного комфорту.

Шкала психологічного благополуччя – багатофакторний опитувальник, визначальний, як і впливає з назви, рівень психологічного благополуччя, і навіть його складових. Автор тесту – Керол Ріфф (Carol D. Ryff). Існує кілька російськомовних адаптацій; нами була використана адаптація Т.П. Фесенко, що складається з 84 питань. З точки зору тесту К. Ріфф, даний термін розуміється як сукупність ряду факторів.

- позитивні відносини із важливими для даної людини людьми;
- особистісне зростання та саморозвиток;
- наявність мети у житті;
- самоприйняття;
- управління оточенням;
- автономія.

Розшифрування цих понять ви знайдете під спойлерами після тесту. Створена К. Ріфф шкала вимірює кожен чинник, і з них складається загальний рівень благополуччя. Відповідно, в моделі К. Ріфф дане явище розуміється не як прагнення уникнути неприємних емоцій, невдоволення, болю і т.д., а як можливість рухатися до своєї мети і досягати її, налагодження та підтримка бажаних соціальних зв'язків, задоволеність собою та своїм минулим.

Для досягнення мети дослідження були сформульовані наступні завдання його емпіричної частини:

- 1) Створити демографічну характеристику вибірки, яка буде враховуватися під час інтерпретації результатів.
- 2) Виявити рівні тривожності, суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям у вибірки за допомогою обраного діагностичного інструментарію.

- 3) Опрацювати результати дослідження, використовуючи математичні методи аналізу за ключами обраних методик, а також вбудовані ресурси Microsoft Office (графіки, діаграми, схеми, таблиці).
- 4) Здійснити кореляційний аналіз результатів, використовуючи параметричний критерій Стьюдента за допомогою комп'ютерного пакету IBM SPSS Statistics.

2.2. Аналіз вибірки

Представимо аналіз анамнестичної анкети вибірки. Він необхідний для інтерпретації результатів дослідження.

Перше питання анкети звучало як «Ваш вік». Результати відповідей на нього представлені на рис.2.1:

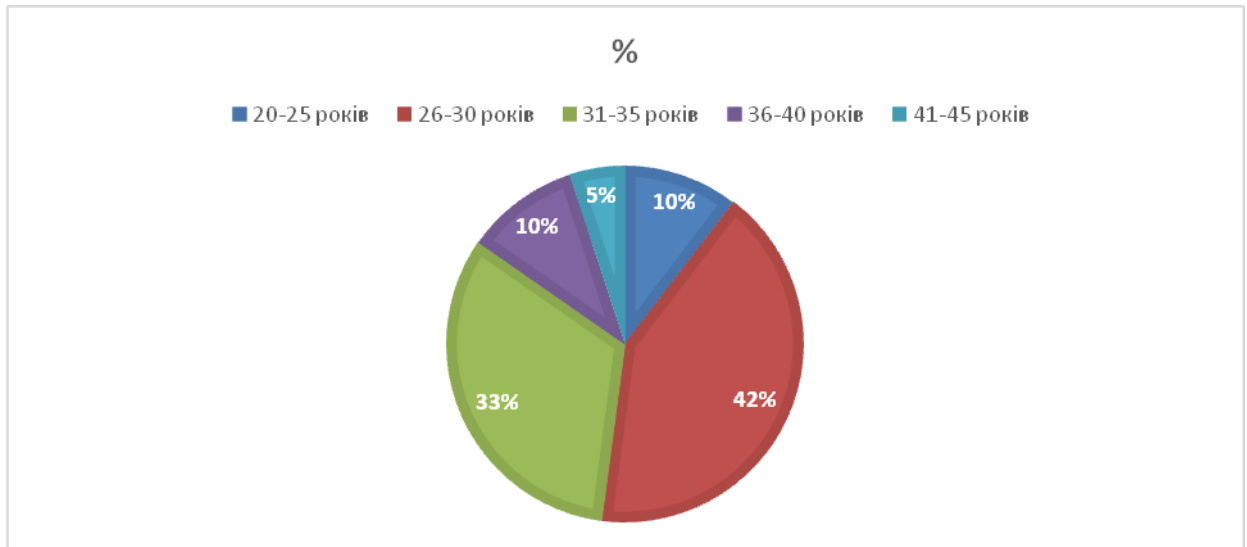


Рис.2.1. Графічне відображення відповідей на питання «Ваш вік»

42% респондентів (14 осіб), які брали участь в нашому дослідженні, мають вік від 26 до 30 років. На другому місці за віковою категорією у нашій вибірці 33% випробуваних (6 осіб) – 31-35 років.

В межах дослідження впливу соціальних мереж на емоційно-вольову сферу особистості, необхідно було дізнатися, чи працюють випробувані. Припускаємо, що працевлаштованість впливатиме на рівень тривожності, а це буде в свою чергу призводити до формування бажання втікати від реальності, проводячи час у соціальних мережах тривалий час. Тому до анамнестичної анкети було включено запитання про працевлаштованість випробуваних. Отримані результати представлені на рис.2.2:

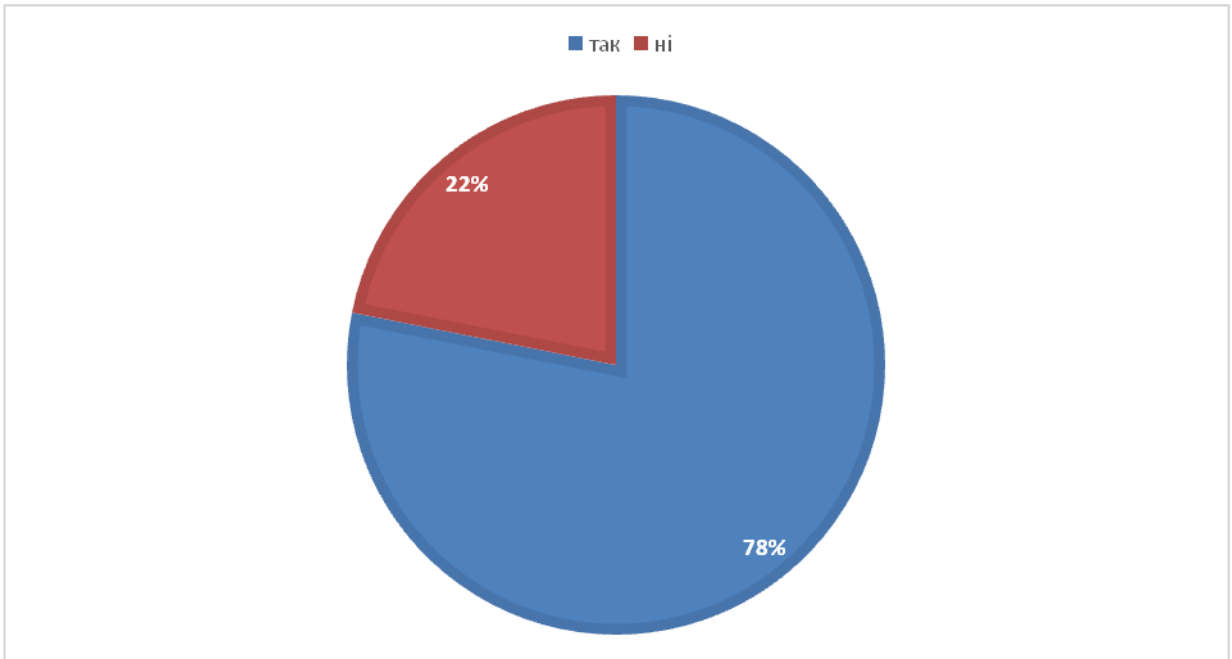


Рис.2.2. Графічне відображення результатів за показником «працевлаштованість»

Більша частина випробуваних працює, а це означає, що в них може бути менше часу на користування соціальними мережами. Цей фактор буде враховуватися під час кореляційного аналізу між рівнем тривожності та суб'єктивним благополуччям.

Наступне питання звучало як «Ваша зайнятість». Відповіді на це питання представлені на рис.2.4.:

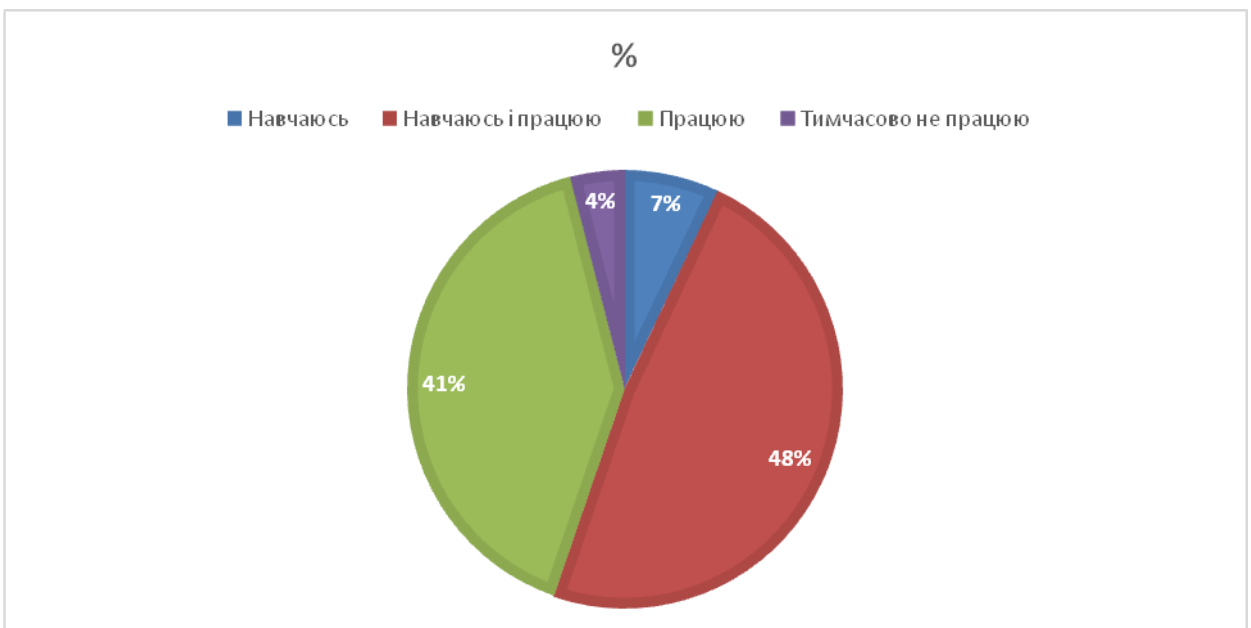


Рис.2.3. Графічне відображення відповідей на питання «Ваша зайнятість»

48% опитуваних (14 осіб) відповіли, що вони одночасно і працюють, і навчаються, а це може свідчити про те, що такі люди менш схильні до залежності від соціальних мереж, тому що в них не вистачає часу на них. Те ж саме можна сказати про випробуваних, які працюють – 41%. Припускаємо, що більш схильні до залежності від соціальних мереж респонденти, які відповіли, що вони тільки навчаються (7%), та тимчасово не працюють (4%).

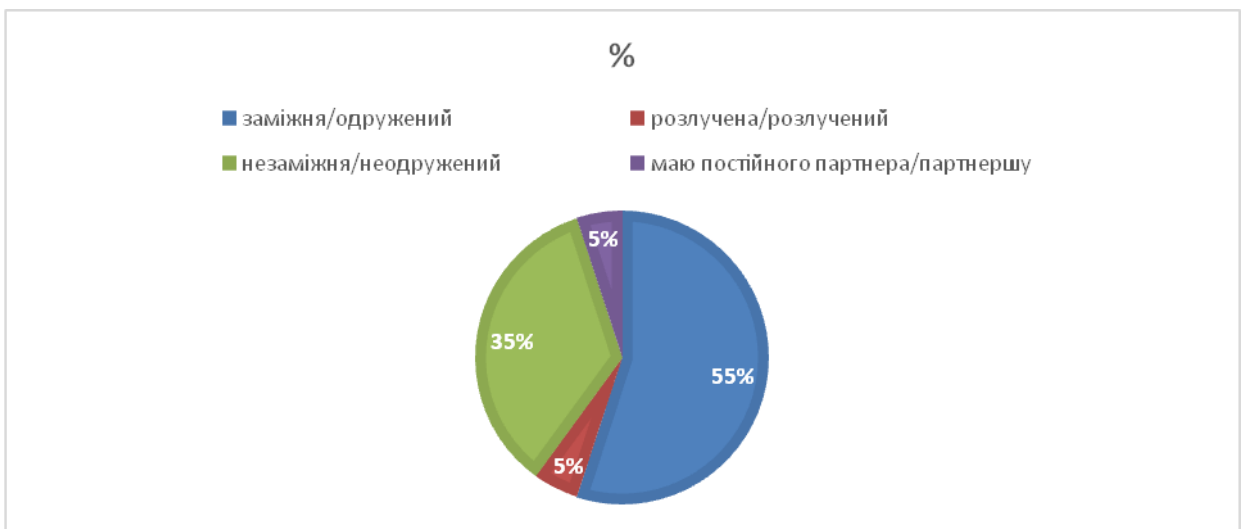


Рис.2.4. Графічне відображення відповідей на питання «Ваш сімейний стан»

Виявили сімейний стан опитуваних за допомогою анамнестичної анкети, поставивши випробуваним запитання «Ваш сімейний стан». Результати їх відповідей представлені на рис.2.4. Більше половини наших респондентів знаходяться у шлюбі. Вірогідність того, що в них може бути залежність від соціальних мереж, менша, ніж у вільних осіб.

Важливим в межах нашого емпіричного дослідження було визначення, чи є у випробуваних діти, адже їх наявність не надає змоги тривалий час проводити в соціальних мережах. Результати на відповідне питання представлені на рис.2.5.:

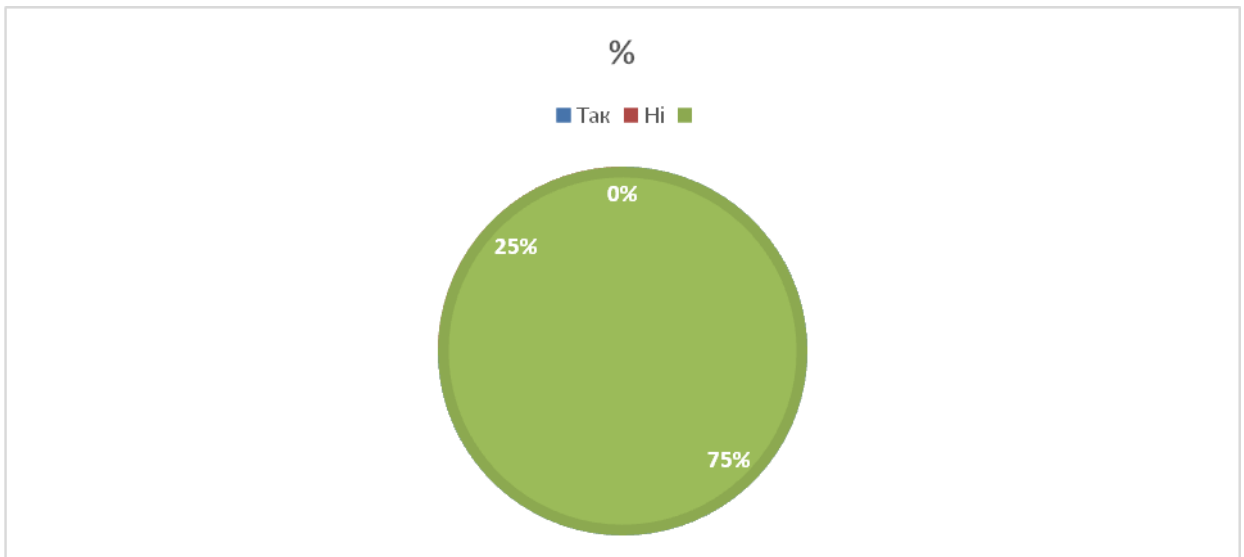


Рис.2.5. Графічне відображення відповідей на питання «Чи є у вас діти»

75% опитуваних (26 осіб) відповіли, що у них є діти, та у 25% опитуваних їх немає, і саме у цієї групи респондентів, на нашу думку може бути більш високий показник залежності від соціальних мереж.

Далі запитувалося в анамнестичній анкеті «Яка у вас освіта». Результати відповідей на це питання представлені на рис.2.6.:

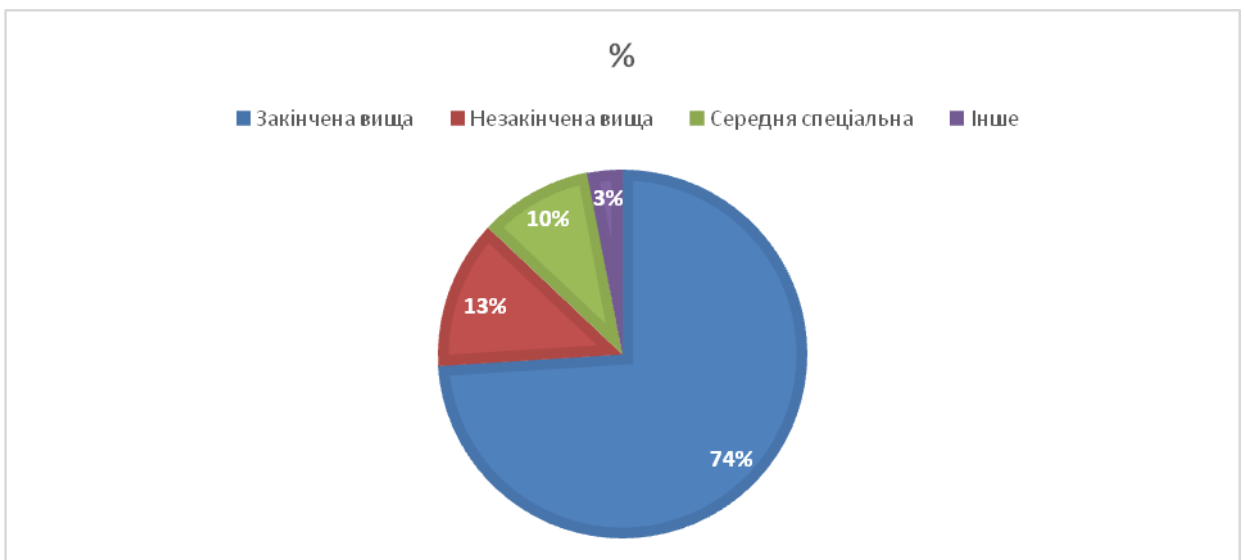


Рис.2.6. Графічне відображення відповідей на питання «Яка у вас освіта»

74% (24 особи) мають повну закінчену вищу освіту. Ще 13% опитуваних мають або незавершену вищу, 10% - спеціальну освіту. Цей

показник буде враховуватися під час інтерпретації результатів опитування за діагностичним інструментарієм.

Також ми визначили, скільки часу респонденти проводять в соціальних мережах протягом дня. Результати представлені на рис. 2.7:



Рис.2.7. Графічне відображення відповідей на питання, скільки часу респонденти проводять в соціальних мережах протягом дня

Припускаємо, що у респондентів, які відповіли що проводять 2-3 години часу в соціальних мережах, вже є виражена залежність від соціальних мереж.

Також було доречним дізнатися, чим саме займаються наші респонденти, проводячи час в соціальній мережі. Результати відповідей представлені на рис. 2.8.:

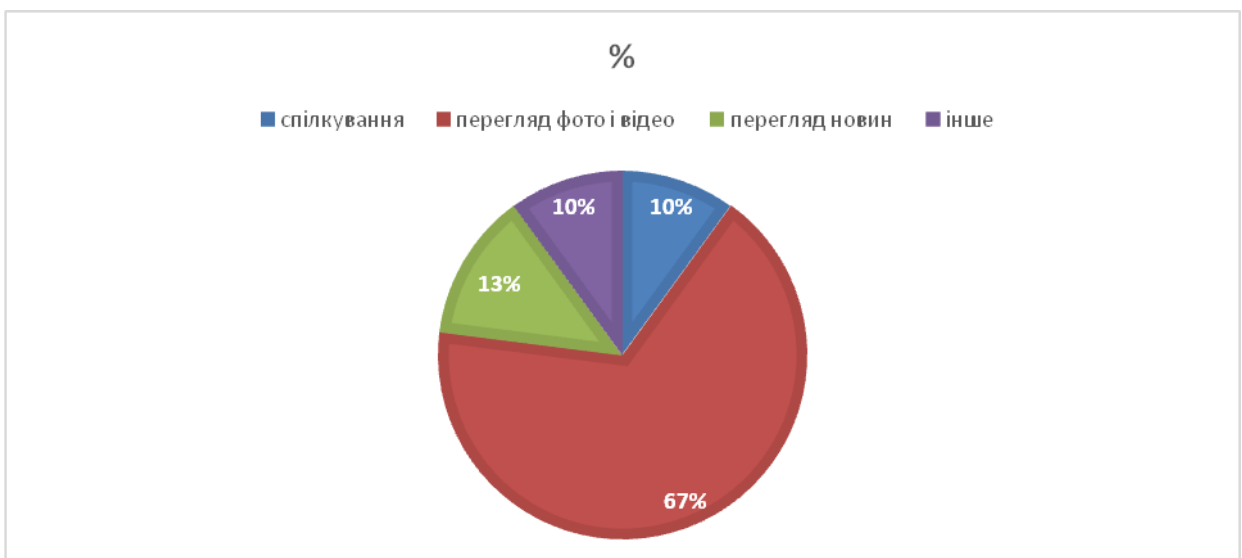


Рис.2.8. Графічне відображення відповідей на питання,«Що займає більше часу під час перегляду соціальних мереж?»

Більша частина випробуваних відповіли, що дивляться фото і відео в соціальних мережах. Лише 10% респондентів проводять в них час з метою поспілкуватися з іншими, що може свідчити, що соціальні мережі сприймаються випробуваними нашої вибірки, як засіб для дозвілля.

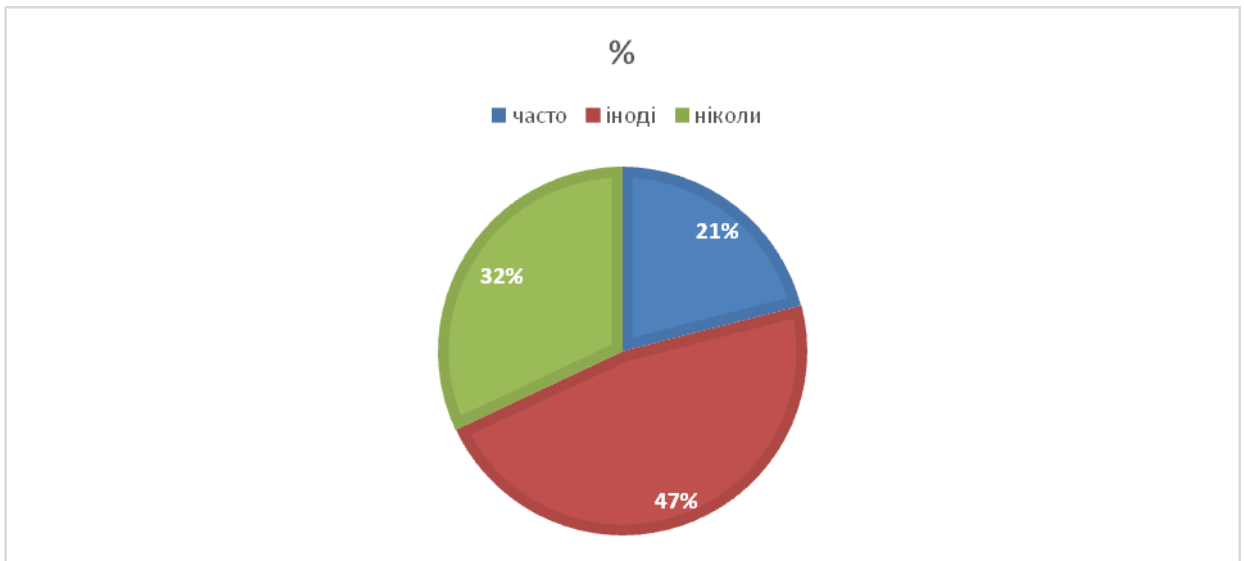


Рис.2.9. Графічне відображення відповідей на питання,«Нехтуйте справами, щоб довше побродити в мережі?»

Також в межах нашого дослідження було цікаво дізнатися, чи нехтують випробувані більш важливими справами, щоб провести час в соціальній мережі. Отримані результати представлені в рис.2.9. З результатів видно, що ніколи цього не роблять лише 32% опитуваних, лівова частина все ж таки може відкласти більш важливі справи, щоб розважитися в соціальних мережах. Це може свідчити про схильність до залежності від соціальних мереж у цих людей.

Останнє запитання нашої анамнестичної анкети «Чи вважаєте ви себе залежним від соціальної мережі?». Результати з відповідями представлені на рис.2.10.:

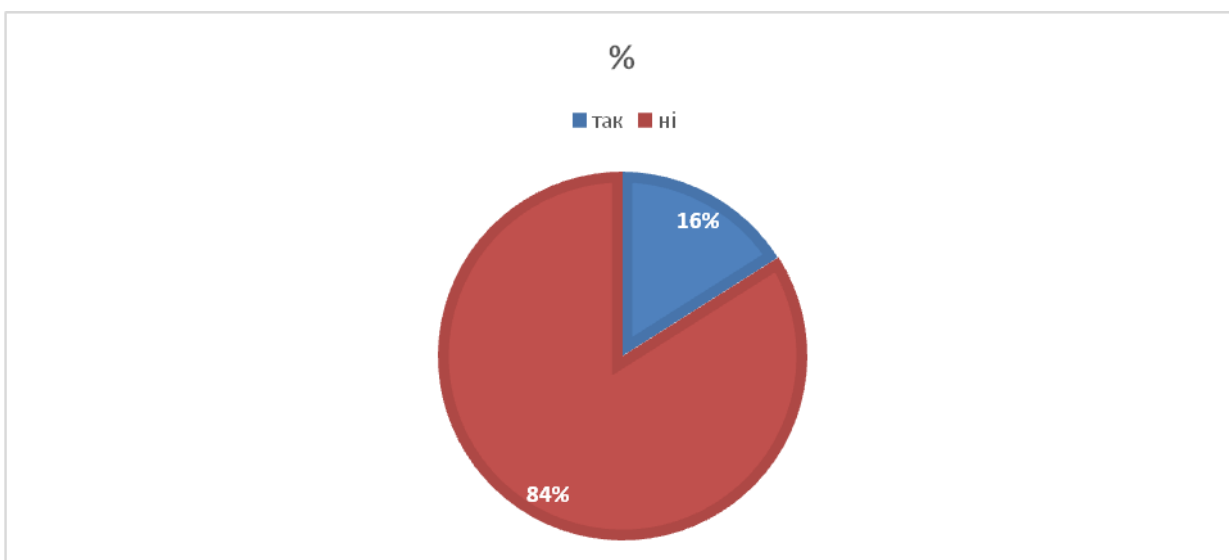


Рис.2.10. Графічне відображення відповідей на питання,«Чи вважаєте ви себе залежним від соціальної мережі?»

Висновки до другого розділу

З результатів видно, що більша частина опитуваних не вважають, що у них є залежність від соціальних мереж. Ствердно відповіли лише 16% респондентів.

Отже, з характеристики вибірки можемо припустити, що більша частина респондентів схильна до залежності від соціальних мереж через низький рівень задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя. Далі перевіримо це припущення, та встановимо кореляційні зв'язки.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ ТА РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

В результаті дослідження за допомогою методики діагностики тривожності Ч. Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна отримані наступні результати:

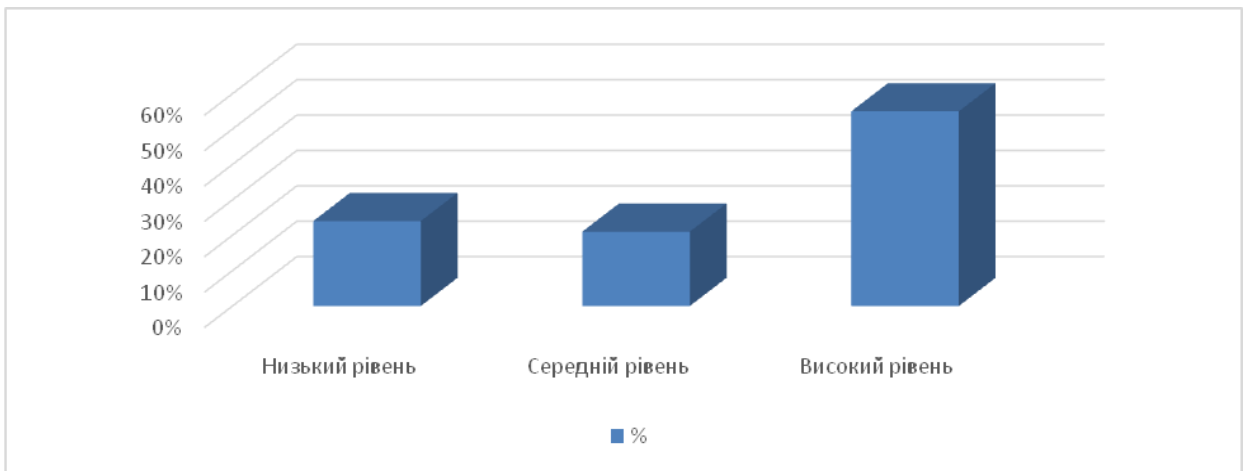


Рис. 3.1. Графічне відображення тривожності у випробуваних.

З результатів видно, що у нашій вибірці 55% опитуваних мають високий рівень тривожності. Припускаємо, що цей фактор може впливати на рівень задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя, та таким чином формувати залежність від соціальних мереж.

За методикою «Шкала задоволеності життям SWLS» нами були отримані такі результати:

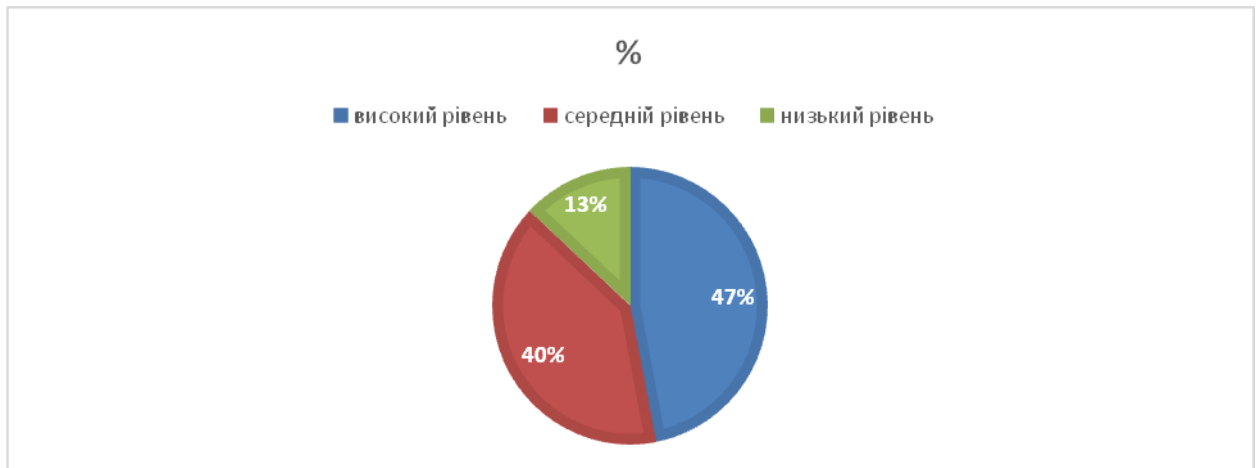


Рис.3.2. Графічне відображення результатів за опитувальником «Шкала задоволеності життям SWLS»

Більша частина випробуваних задоволена своїм життям, про це свідчить те, що 87% мають високий та середній рівні задоволеності життям за цією шкалою. Для того, щоб визначити, чи впливає рівень задоволеності життям випробуваних на розвиток тривожності, ми провели кореляційний аналіз за критерієм Стюдента за допомогою комп'ютерного пакету IBM SPSS Statistics:

Таблиця 3.1.

Кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та рівнем задоволеності життям

	Задоволеність життям
тривожність	-,256** ,941

**Кореляція значима на рівні 0,05

Отже, виявлений сильний значимий негативний зв'язок між рівнем тривожності та задоволеністю життям. Це вказує на те, що рівень тривожності в нашій вибірці не впливає на рівень задоволеності життям.

Також було проведено кореляційний аналіз між рівнем тривожності та віком випробуваних:

**Кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та віком
випробуваних**

	Вік
тривожність	,451**
	,941

**Кореляція значима на рівні 0,05

У результаті кореляційного аналізу даних дослідження ми отримали обернений зв'язок між шкалою «вік» і тривожністю ($r = 0,43$ при $p < 0,05$).

За шкалою суб'єктивного благополуччя К.Ріфф, яка вимірює суб'єктивного благополуччя, ми отримали такі результати:

У 31,6% опитуваних низькі оцінки за шкалою суб'єктивного благополуччя. Низькі оцінки за шкалою свідчать про повне емоційне благополуччя випробуваних і запереченні ними серйозні психологічні проблеми. Вони, швидше за все, не схильні висловлювати скарги на різні нездужання, оптимістичні, товариські, впевнені у своїх здібностях, ефективно діють в умовах стресу, не схильні до тривоги.

У 51,7% респондентів середні оцінки за шкалою суб'єктивного благополуччя. Особи з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але і про повний емоційний комфорт говорити не можна. З урахуванням даних анкетування дійсно більшість нашої вибірки високо оцінювали різні компоненти свого життя, що говорить про їхню задоволеність ситуацією, в якій вони живуть.

У 16,7% випробуваних високі оцінки за шкалою суб'єктивного благополуччя. Вони свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності; вони, швидше за все, не задоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, відчувають труднощі в контролі своїх емоцій,

неврівноважені, негнучкі, постійно турбуються з приводу реальних і уявних неприємностей.

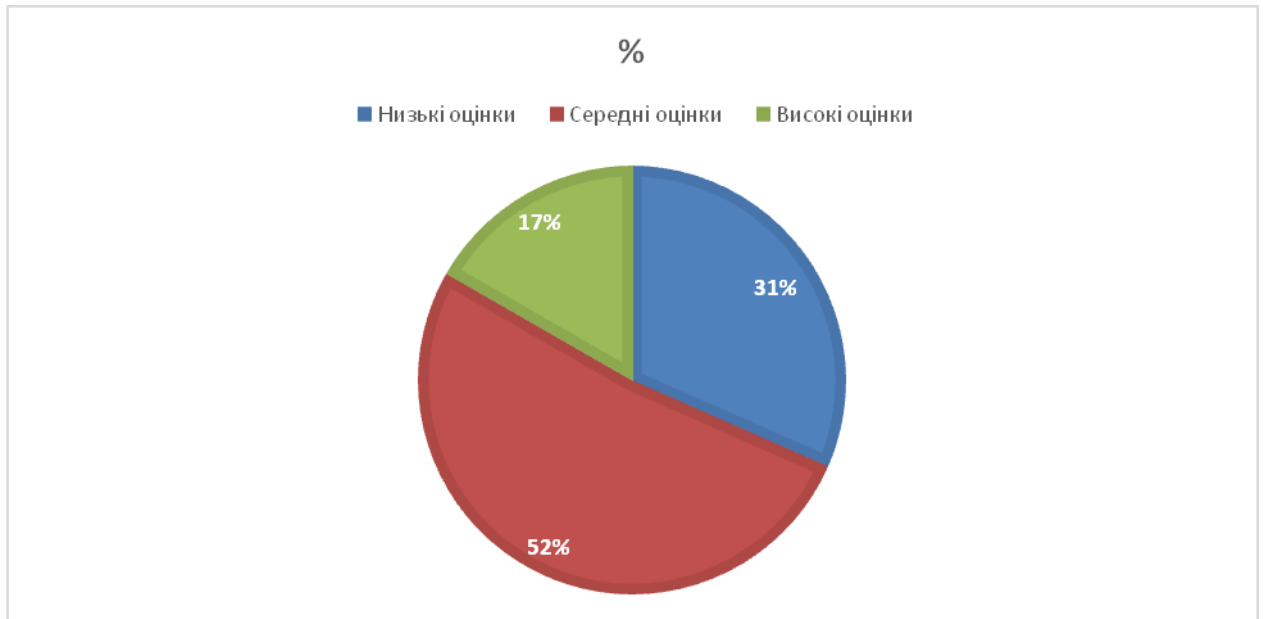


Рис. 3.3 Графічне відображення результатів за шкалою суб'єктивного благополуччя.

Для того, щоб визначити, чи впливає шкала суб'єктивного благополуччя випробуваних нами на розвиток тривожності, ми провели кореляційний аналіз за критерієм Стюдента за допомогою комп'ютерного пакету IBM SPSS Statistics:

Таблиця 3.3.

Кореляційні зв'язки між рівнем особистісної та ситуативної тривожності та шкалою суб'єктивного благополуччя

	Шкала суб'єктивного благополуччя
тривожність	,689** ,914

**Кореляція значима на рівні 0,01

Отже, виявлено значимий позитивний кореляційний зв'язок між тривожністю та шкалою суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що від рівня емоційного комфорту залежать прояви тривоги у випробуваних.

Чим вище рівень емоційного комфорту, тим менше вірогідність того, що в них виникне відчуття тривоги та з'явиться бажання провести більше часу в соціальних мережах.

Для виявлення впливу соціальних мереж на рівень суб'єктивного благополуччя особистості ми провели кореляційний аналіз за критерієм Стьюдента за допомогою комп'ютерного пакету IBM SPSS Statistics:

Таблиця 3.4.

Кореляційні зв'язки між залежністю від соціальних мереж та шкалою суб'єктивного благополуччя

	Шкала суб'єктивного благополуччя
тривожність	,741* ,814

**Кореляція значима на рівні 0,5

Отже, видно сильний значимий позитивний кореляційний зв'язок між залежністю від соціальних мереж та суб'єктивним благополуччям. Наше припущення про те, що такий вплив має місце, підтвердилося.

Таким чином, з характеристики вибірки можемо припустити, що деяка частина респондентів схильна до залежності від соціальних мереж через низький рівень суб'єктивного благополуччя. Рівень задоволеності життям не впливає в нашій вибірці на рівень тривожності та, в свою чергу, на формування залежності від соціальних мереж. Це припущення підтверджене результатами кореляційного аналізу.

3.2. Дослідження впливу соціальних мереж під час військових дій

Організація та методика дослідження ролі соціальних мереж в житті людей під час війни.

В українському сьогоденні велику роль відіграють соціальні мережі. Вони є засобом спілкування, комунікації, отримання та поширення новин, навчання, розвитку та багато іншого. Але для того, щоб оцінити їхню роль саме на українському просторі в умовах, в яких живе країна – в стані війни, доцільно буде використати емпіричне дослідження, яке допоможе отримати відповіді на поставлені питання.

В роботі були використані метод опитування (за допомогою Google опитувань), опису, узагальнення та аналізу (кількісним методом). Першим був метод вибіркового тестування, який надав дані для майбутнього аналізу.

Загалом, тестування проводиться з метою виявлення суттєвих ознак об'єкта, засобів його функціонування, використовується в лабораторних експериментах, коли масове опитування через анкетування неможливе [1].

В нашому випадку опитування проводиться з метою отримання даних про роль соціальних мереж у житті суспільства; їх мотиви користування; ефективність та вплив загалом на людину. Доцільно зазначити, що опитування методом тестування включає в себе основні поняття – це питання, анкета, респондент.

Питання - це письмове або усне звернення дослідника до респондента з метою виявлення його думки, яке виступає як даних соціологічного дослідження [1].

Анкета (опитувальний лист, запитальник) являє собою систематично організований набір питань, які визначаються метою та завданнями дослідження [1].

Анкета містила 14 питань та варіанти відповідей.

Опитування «Роль соціальних мереж в житті під час війни»

Питання	Варіанти відповідей
1. Скільки вам років?	<ul style="list-style-type: none"> - 18-29 - 30-40 - 40+
2. Чи є у вас акаунт у соціальних мережах?	<ul style="list-style-type: none"> - Так - Ні
3. Скільки часу ви проводите під час війни в Україні в соціальних мережах?	<ul style="list-style-type: none"> - Більше, ніж до війни - Так само, як до війни - Менше, ніж до війни
4. В якій соціальній мережі проводите більше часу?	<ul style="list-style-type: none"> - Facebook - Telegram - Instagram - Інше
5. З якою метою ви проводите час в соціальних мережах?	<ul style="list-style-type: none"> - Дізнаюся новини - Ділюся своїми враженнями та почуттями - Спілкуюся з друзями та рідними - Інше
6. Що наразі вам подобається в соціальних мережах?	<ul style="list-style-type: none"> - Можливість отримувати інформацію з офіційних акаунтів - Можливість допомагати якомога швидше завдяки діяльності блогерів - Можливість бачити та показувати реальне життя без прикрас - Інше
7. Що дратує в воєнний час в соціальних мережах?	<ul style="list-style-type: none"> - Що деякі живуть безтурботним життям - Що всі ведуть матеріальні збори - Що всі підливають олію в огонь та сваряться - Інше

8. Чого вам не вистачає в соціальних мережах?	<ul style="list-style-type: none"> - Різноманіття інформації - Можливості відсторонитися від інформації про війну - Інше
9. Чи змінилася ваша стрічка в соціальній мережі?	<ul style="list-style-type: none"> - Так, стало більше корисного та патріотичного контенту - Не змінилася - Перестав/ла вести акаунт
За якими акаунтами слідкуєте під час війни?	<ul style="list-style-type: none"> - За всіма, що і раніше - Більше за офіційними представниками влади та міжнародними організаціями - Психологами та медійними особами - Інше
11. Чи вважаєте себе частиною інформаційного фронту під час війни в Україні, якщо активно ведете сторінку в соціальній мережі?	<ul style="list-style-type: none"> - Так, це моя зброя - Ні, не думаю, що моя думка когось цікавить - Інше
12. Чи маєте опасіння, що за вашим акаунтом в соціальній мережі ведеться слідкування ворогом чи СБУ?	<ul style="list-style-type: none"> - Так, лячно - Ні, бо я маю чітку позицію, яку хочу висловлювати - Не знаю, не думаю про це - Інше
13. Чи вважаєте ви, що соціальні мережі – це найкращий та достовірний спосіб отримання актуальних новин?	<ul style="list-style-type: none"> - Так, все швидко та достовірно - Ні, телебаченню довіряю більше - Соціальні мережі не використовую для отримання новин - Інше
14. Як ви гадаєте, як зміниться ваше життя, якщо ви перестанете під час війни користуватися соціальними мережами?	<ul style="list-style-type: none"> - Не зміниться взагалі - Стане більше часу для саморозвитку - Втрачу можливість бути в курсі останньої інформації - Інше

Респондент (опитуваний, опитаний) - це особа, яка бере участь в опитуванні в якості джерела соціальної інформації (той, хто відповідає на питання анкети, і той, у кого беруть інтерв'ю) [1].

В процесі анкетування було опитано 16 осіб, різного віку.

На другому етапі дослідження методи, що використовуються, мають цільове призначення - обробку отриманих даних, встановлення залежності кількісних та якісних показників аналізу, інтерпретацію їхнього змісту. Вибір і послідовність методів визначаються послідовністю обробки даних [3].

На основі отриманих даних від анкети був використаний кількісний аналіз результатів. Це більш доцільно, тому що кількісні методи дослідження припускають арифметичний підрахунок отриманих даних з наступним (за можливістю) математичним аналізом та інтерпретацією в рамках заданих математичних моделей [4].

Але має місце бути й якісний метод. Він допускає змістовний (психологічний) аналіз відповідей, що надасть змогу оцінити загалом відповіді та зробити висновки.

В ході дослідження були отримані відповіді на 14 запитань, що містились в анкеті. Опитування проходило в електронному вигляді серед 16 осіб.

Згідно результатів опитування видно, що соціальними мережами користується більш молоде покоління українців – 56,3% віком від 18-29 років, 31,3% особи віком 30-40 років та 12,5% люди старше 40 років.

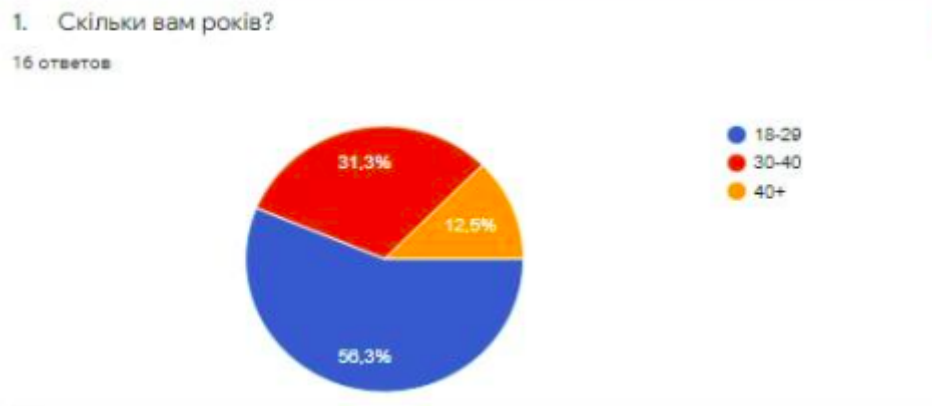


Рис.3.4 Відповідь на перше питання

Також опитування показало, що 100% респондентів мають соціальні мережі.

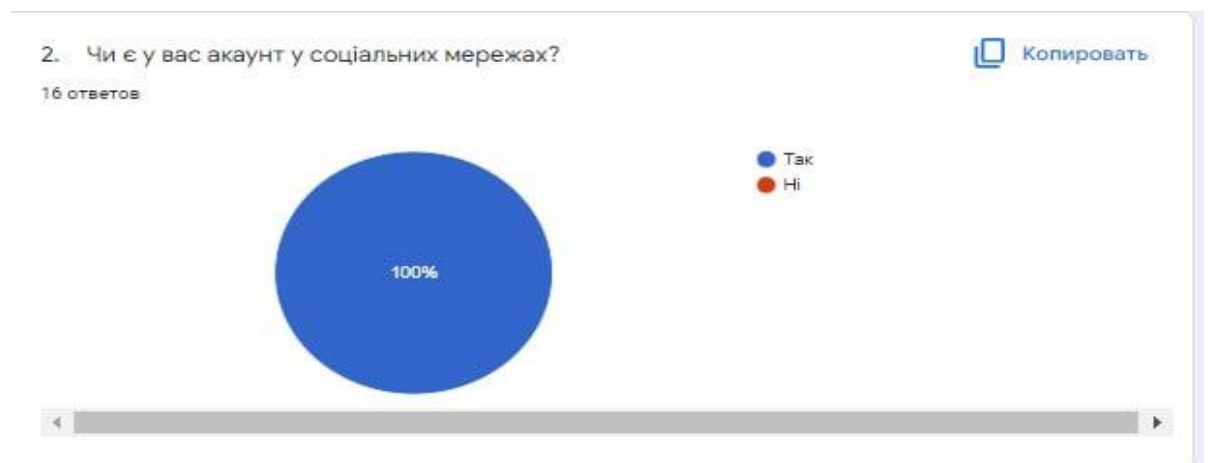


Рис. 3.5. Відповідь на друге питання

З опитування маємо інформацію, що 56,3% проводять в соціальних мережах більше часу зараз, ніж до війни; 31,3% не змінили своє рішення; 12,5% стали менше проводити часу, ніж до війни.

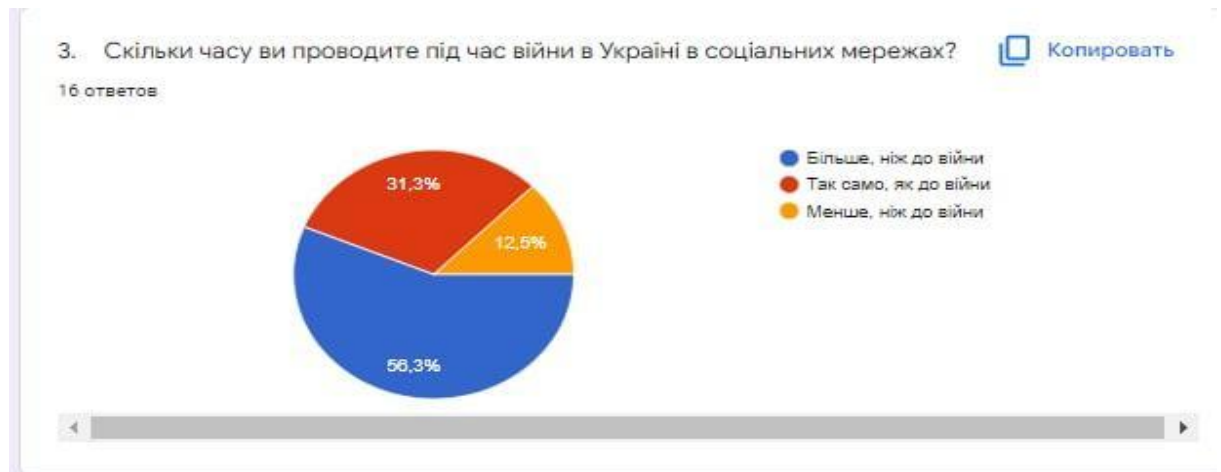


Рис. 3.6. Відповідь на третє питання

Найпопулярнішим серед респондентів займає Telegram (75%), що є досить логічним, тому що в цій соціальній мережі найшвидше публікується актуальна та нова інформація, багато хто користується каналами повітряної тривоги, щоб одразу реагувати, а також довіра до системи конфіденційності набагато більша, ніж у інших (наприклад, двоетапна аутентифікація). На другому місці Instagram (18,8%), пов'язано насамперед з тим, що ця соціальна мережа більш для публікацій фото та відео, тобто ведення свого інтернет життя. Та на останньому місці Facebook – 6,2%.

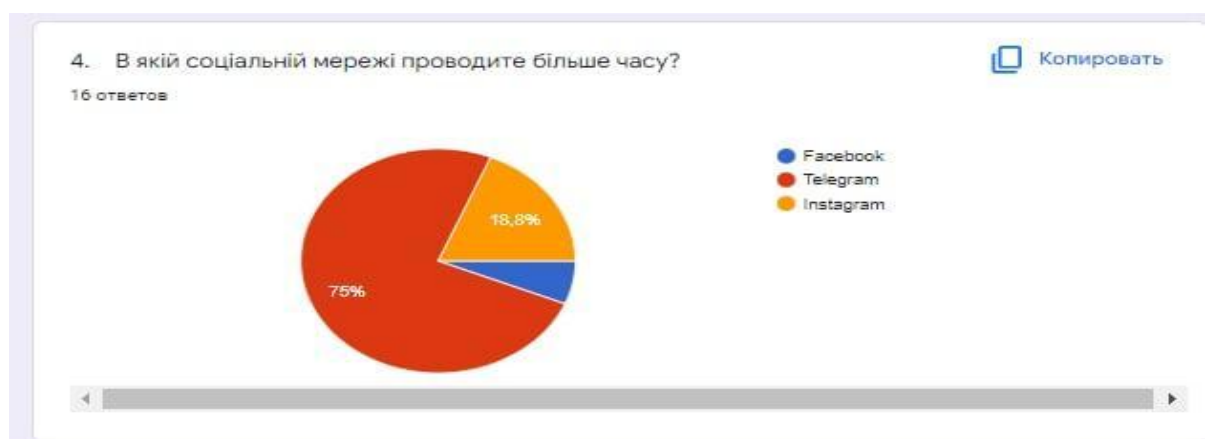


Рис. 3.7. Відповідь на четверте питання

50% респондентів користуються соціальними мережами для спілкування з друзями та рідними; 43,8% для ознайомлення з новинами; 6,2% діляться своїми враженнями та почуттями.

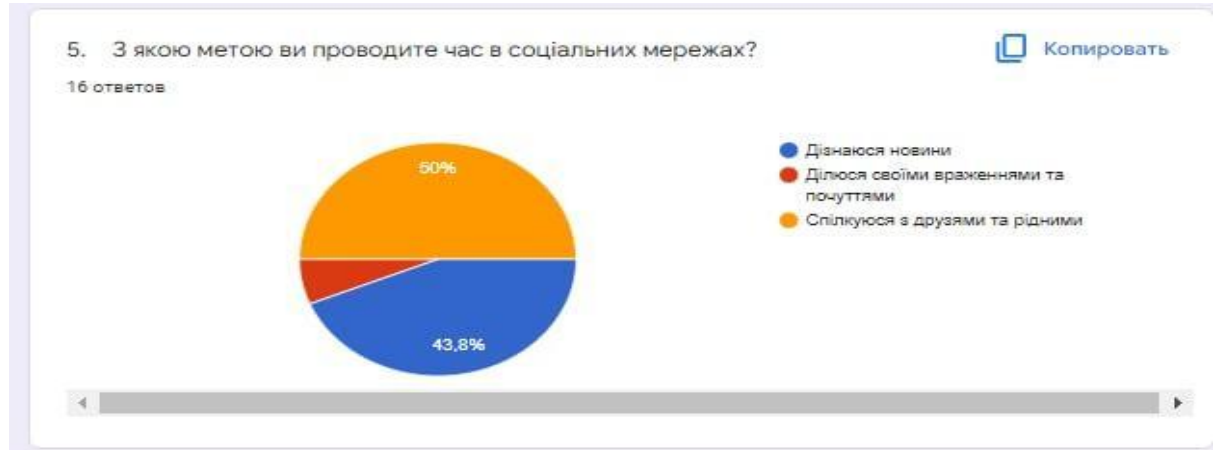


Рис. 3.8. Відповідь на п'яте питання

Також наведених результатів видно, що найбільш подобається респондентам те, що вони мають можливість отримувати інформацію з офіційних джерел (62,5%); 25% подобається бачити та показувати реальне життя без прикрас; 7,1% цінують те, що мають швидкий доступ до новин та комунікації; 5,4% респондентам подобається мати можливість допомагати якомога швидше, завдяки діяльності блогерів.

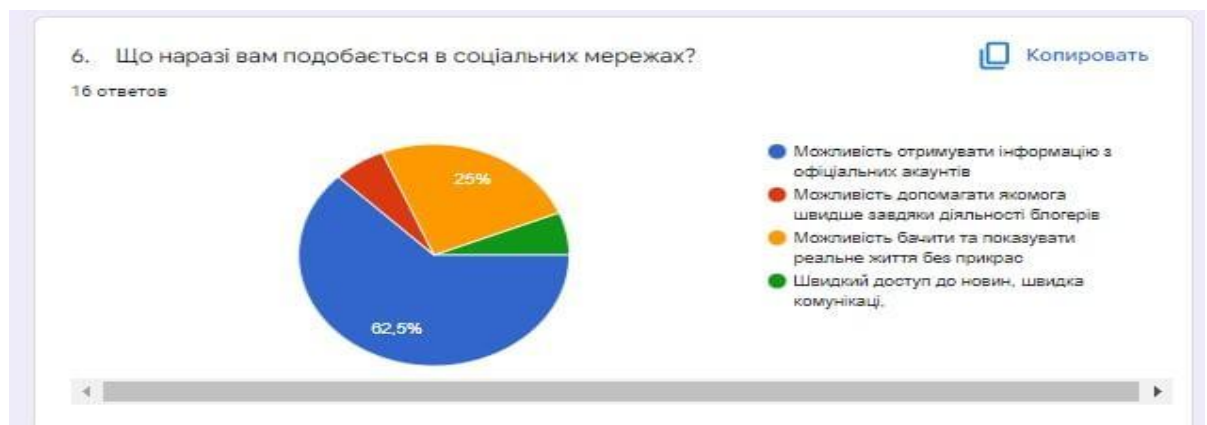


Рис. 3.9. Відповідь на шосте питання

В свою чергу не подобається в воєнний час 50% респондентів, що багато людей провокують конфлікти між українцями та сваряться, а на

другому місці дратує 18,8% те, що всі ведуть матеріальні збори. Майже рівними частинами 25,2% опитуваних дратує те, що деякі живуть безтурботним життям, коли інші нагліють, не подобається бачити обличчя російських відомих людей та багато фейків. А ось 6% людей нічого не дратує.

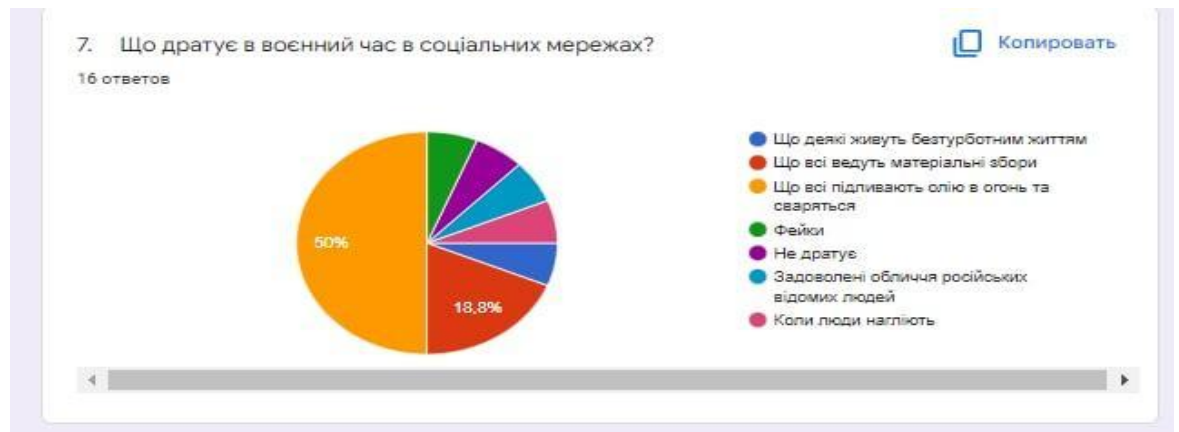


Рис. 3.10. Відповідь на сьоме питання

Цікаву відповідь на питання: «Чого вам не вистачає в соціальних мережах?» надали 50% - можливості відсторонитись від інформаційної про війну. Таку відповідь можна аргументувати тим, що люди «втомились» від негативної інформації та потребують добрих новин. 18,8% не вистачає різноманіття інформації. Цікаво, що ці дві відповіді взаємопов'язані між собою, але з тією різницею, що в першому випадку респонденти повністю не хочуть бачити новини про війну, а в другому випадку – згодні читати такі новини, але мати змогу доступу до нейтральних або добрих новин. 31,2% не вистачає в соціальних мережах:

- можливості фільтрувати контент на сайтах,
- часу;
- інформаційної гігієни та всього вистачає.

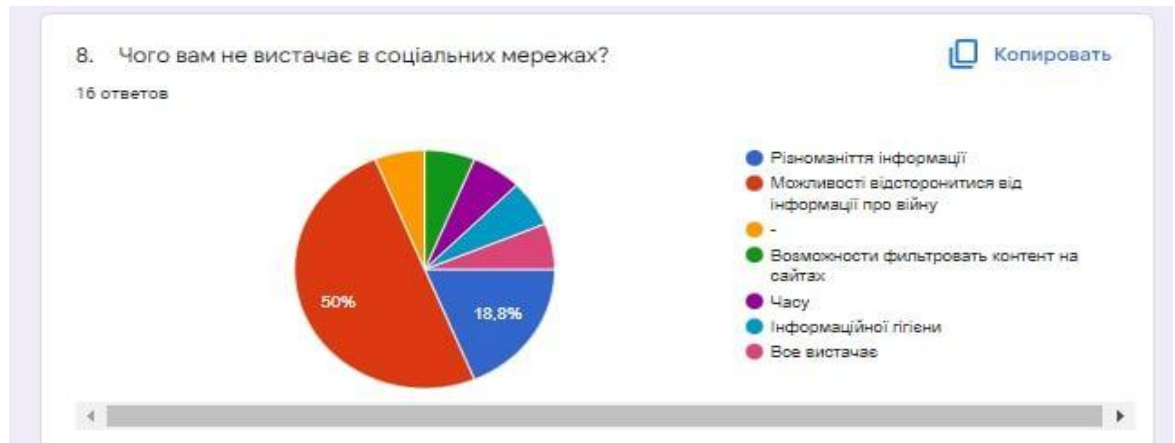


Рис. 3.11 Відповідь на сьоме питання

У 50% не змінилась стрічка в соціальних мережах; 25% - перестали вести свій акаунт; 18,8% - додали більше корисного та патріотичного контенту; 6,2% додали більше тематичних пабліків.

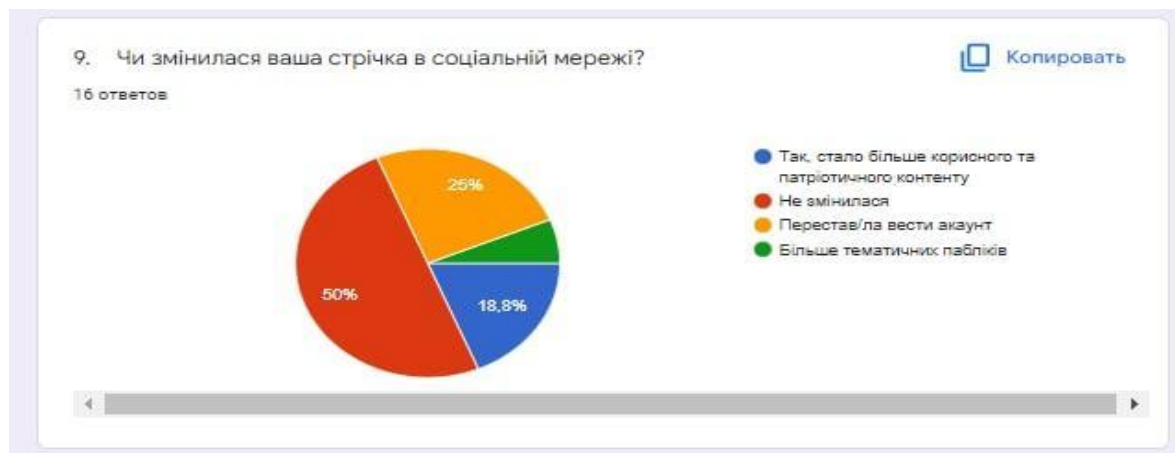


Рис. 3.12 Відповідь на дев'яте питання

62,5% опитуваних під час війни більше слідкують за офіційними представниками влади та міжнародними організаціями; 18,8% слідкують за тими самими акаунтами, що і до війни; останні 18,7% слідкують за психологами та медійними особами, однаково слідкують і за старими акаунтами, і за новими, пов'язаними з війною або взагалі не слідкують за акаунтами.

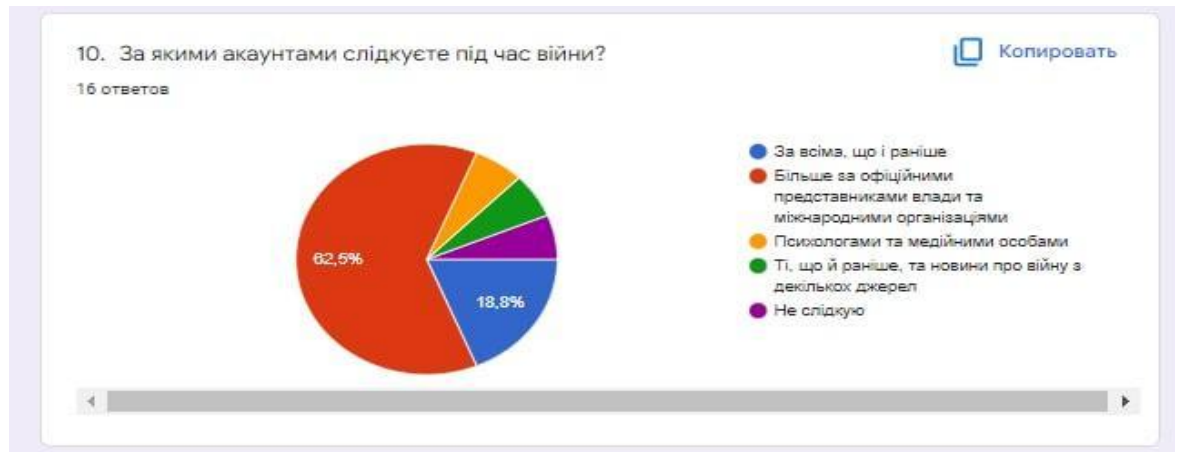


Рис. 3.13 Відповідь на десяте запитання

На запитання: «Чи вважаєте себе частиною інформаційного фронту під час війни в Україні, якщо активно ведете сторінку в соціальній мережі?» 62,5% відповіли, що не думають, що їх думка когось цікавить та лише 12,5% вважають, що їх думка важлива.

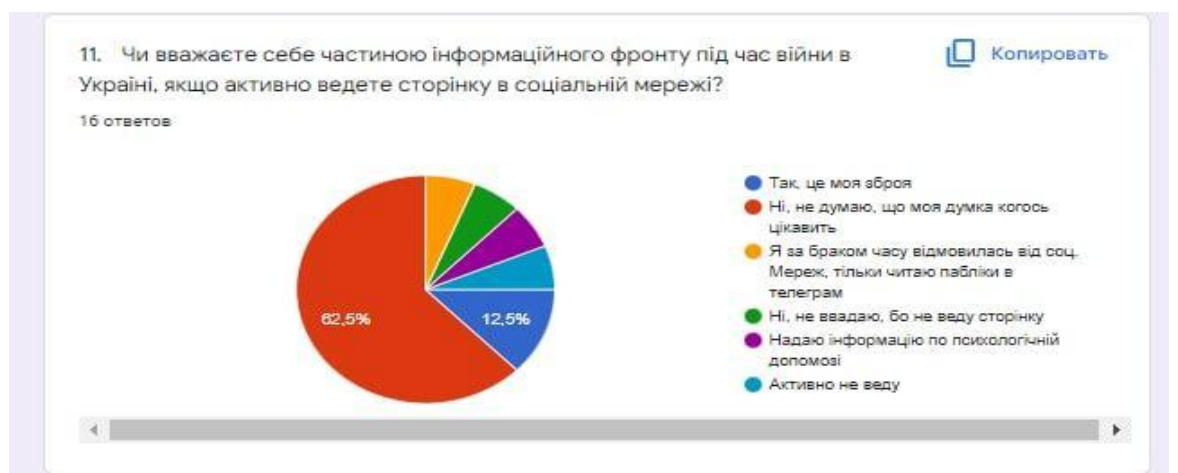


Рис.3.14 Відповідь на одинадцяте питання

50% респондентів на 12 питання відповіли, що не думали про те, що за їхнім акаунтом в соціальній мережі ведеться слідкування ворогом чи СБУ та 37,5% не бояться слідкування, тому що мають чітку позицію, яку хочуть висловлювати; 12,5% ллячно або не мають страху.

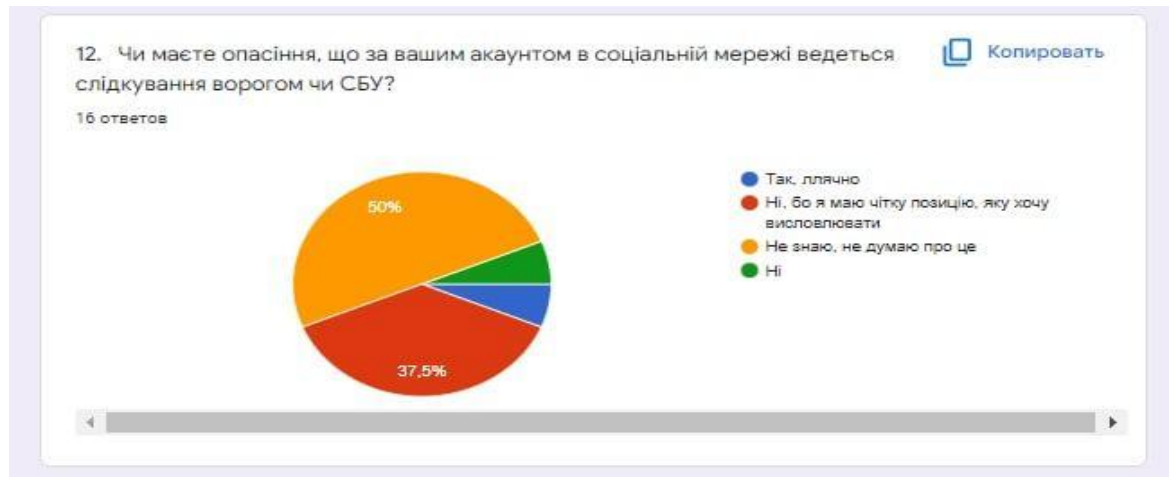


Рис.3.15 Відповідь на дванадцяте питання

Більше половини (56,3%) вважають, що соціальні мережі – це найкращий та достовірний спосіб отримання актуальних новин та лише 18,8% не використовують соціальні мережі для отримання інформації.

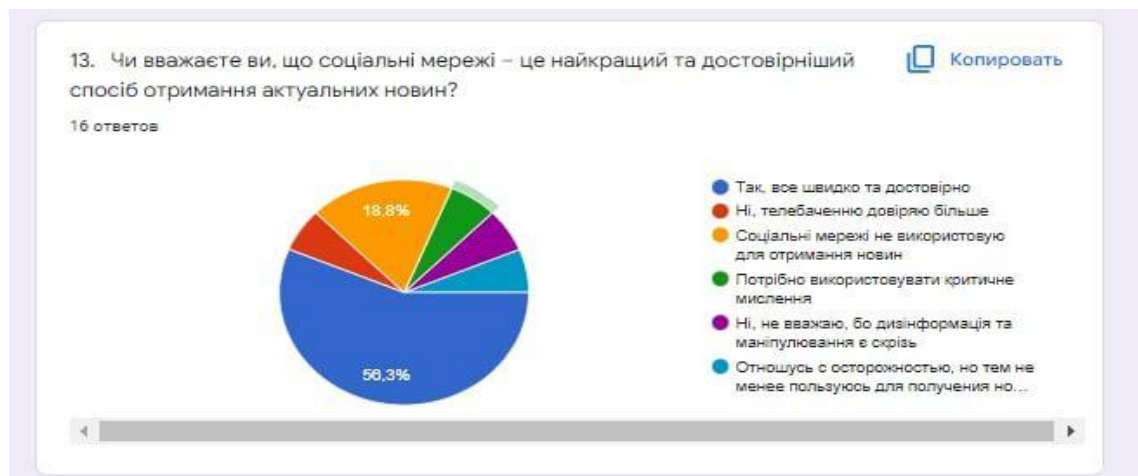


Рис. 3.16. Відповідь на тринадцяте питання

43,8% вважають, що втратять можливість бути в курсі останніх нових, якщо не будуть користуватись соціальними мережами під час війни; 37,5% вважають, що отримають більше часу для саморозвитку, якщо не будуть користуватись зараз соціальними мережами та у 18,8% взагалі не зміниться життя.

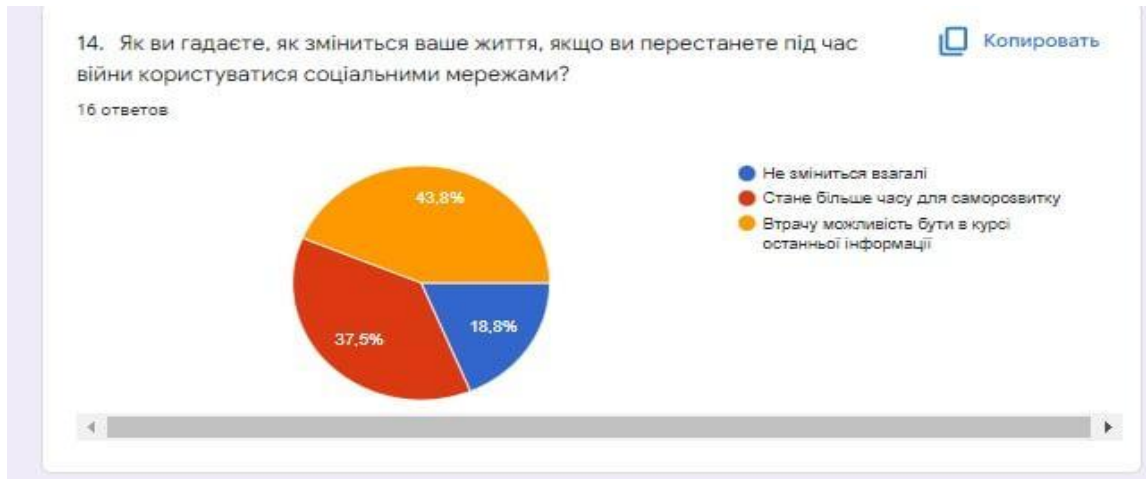


Рис. 3.17 Відповідь на чотирнадцяте питання

Якщо узагальнити отримані результати, то можна зробити висновок, що соціальні мережі в умовах війни приносять більшу користь, ніж у мирний час. Основні переваги соціальних мереж зараз:

- швидкий доступ до актуальної та офіційної інформації;
- можливість безпечного спілкування з близькими та друзями;
- можливість висловлювати свою громадську позицію та допомагати.

Але результати показали, що 62,5% респондентів не вірять в те, що їх думка має значення. Хоча в українських пабліках та новинах дуже часто лунають заклики чиновників, блогерів, волонтерів та інших, висловлювати свою думку, відстоювати її. Особливо це стосується тих регіонів, де українська державність знаходиться під загрозою.

3.3. Практичні рекомендації для підвищення емоційно-психологічного стану людей за допомогою соціальних мереж

Отримані дані з емпіричного дослідження також дозволили оцінити емоційний стан респондентів. Прикладом цього слугує відповідь на питання «Чого вам не вистачає в соціальних мережах?», де 50% відповіли, що бажають відсторонитись від інформації та новин про війну та 18,8% бажають різноманіття інформацій.

З цього можна зробити висновок, що люди знаходяться в стані певної кризи і тому мають бажання відсторонитись від соціальних мереж саме задля збереження морального покою.

Психологи виділяють такі основні кризи, з яким стикається практично кожна людина протягом життя:

- кризи розвитку (вікові кризи);
- деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки);
- травматичні кризи;
- кризи відносин;
- кризи сенсу життя;
- морально-етичні кризи [2].

Ці стадії розглянуто для того, що зрозуміти, з чим саме може бути пов'язані такі відсотки відповідей. Наприклад, симптом «відокремлення» присутній на стадії травматичної кризи або спустошенні.

Розглядаючи вплив соціальних мереж на людей, можна надати деякі рекомендації:

- наповнення своїх соціальних мереж інформацією різного контенту (комбінацію): новини про війну; додати стрічок про свої хобі; донати блогерів (наприклад, stand-up виконавців); про волонтерство та інші;
- новини про війну отримувати з офіційних сторінок задля того, щоб уникнути «інформаційного сміття» та суб'єктивності адміністраторів публік/акаунтів;

- видалити зі стрічок новин неприємний контент;
- раціонально розподілити час на соціальні мережі з часом на саморозвиток, роботу, відпочинок (можливо спілкуванні з близькими наочно) тощо.

Висновки до третього розділу

В емпіричному розділі представлено опис програми дослідження, характеристику вибірки та методик, які були використані для опитування та тестування. В емпіричному дослідженні прийняли участь 30 осіб. Використані наступні методики:

1. Анамнестична анкета
2. Шкалою тривожності Спілберга-Ханіна
3. Шкала задоволеності життям SWLS
4. Шкала суб'єктивного благополуччя

Проведене емпіричне дослідження та кореляційний аналіз виявив сильний значимий негативний зв'язок між рівнем тривожності та задоволеністю життям. Це вказує на те, що рівень тривожності в нашій вибірці не впливає на рівень задоволеності життям. Також виявлено значимий позитивний кореляційний зв'язок між тривожністю та шкалою суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що від рівня емоційного комфорту залежать прояви тривоги у випробуваних. Чим вище рівень емоційного комфорту, тим менше вірогідність того, що в них виникне відчуття тривоги та з'явиться бажання провести більше часу в соціальних мережах.

Виявлено сильний значимий позитивний кореляційний зв'язок між залежністю від соціальних мереж та суб'єктивним благополуччям. Наше припущення про те, що такий вплив має місце, підтвердилося.

Таким чином, з характеристики вибірки можемо припустити, що деяка частина респондентів схильна до залежності від соціальних мереж через низький рівень суб'єктивного благополуччя. Рівень задоволеності життям не впливає в нашій вибірці на рівень тривожності та, в свою чергу, на формування залежності від соціальних мереж. Це припущення підтверджене результатами кореляційного аналізу.

Було розглянуто вплив соціальних мереж на людей під час військових дій. Було проведено опитування в Google серед 16 осіб та поставлено 14 питань, основною метою яких було виявлення впливу соціальних мереж.

В ході роботи були використані метод опитування (анкетування), опису, узагальнення та аналізу (кількісним методом).

Основні результати дослідження:

100% респондентів користуються соціальними мережами.

Більше половини (56,3%) проводять час у соціальних мережах зараз, ніж до початку війни.

62,5% знаходяться в соціальних мережах, щоб отримувати офіційну та достовірну інформацію.

62,5% вважають, що їх особиста думка не має ніякого значення.

43,8% вважають, що втратять можливість бути в курсі останніх подій, якщо перестануть користуватись соціальними мережами.

З отриманих даних видно, соціальні мережі займають дуже вагомим місце в житті українців, особливо під час війни. Мережі дають змогу спілкуватись з рідними та близькими, отримувати правдиву інформацію. Але насичене соціальне життя приводить до того, що не залишається часу на саморозвиток та реальне життя, а також призводить до перенасичення інформацією (і тут велике місце займають фейки або суб'єктивізм блогерів/адміністраторів/інформаційних оглядачів).

Українському суспільству потрібна фільтрація стрічок новин, робити різноманіття інформації, а також розподіляти час на соціальні мережі та реальне життя. Але під час війни соціальні мережі є вагомим інструментом, тому потрібно адекватно та з користю проводити там час.

ВИСНОВКИ

Метою нашого дослідження було теоретичне та емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Серед великої кількості досліджень, присвяченій емоційно-вольовій сфері особистості не знайдено жодного, де б предметом дослідження був вплив соціальних мереж на неї. Тому вважаємо, що тема нашого дослідження є актуальною

Для досягнення мети проаналізовано поняття про емоційно-вольову сферу та рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Під емоційно-вольовою сферою розуміється психоемоційний стан особистості, що є регулятором діяльності людини. До показників емоційно-вольової сфери віднесли тривожність, задоволеність життям та суб'єктивного благополуччя.

Проаналізували психологію взаємовідносин людей в соціальних мережах, виявили, що віртуальне спілкування дозволяє приховувати свої справжні емоції і навіть видавати себе за когось іншого, ховатися за маскою.

В емпіричному розділі представлено опис програми дослідження, характеристику вибірки та методик, які були використані для опитування та тестування. В емпіричному дослідженні прийняли участь 30 осіб. Використані наступні методики:

5. Анамнестична анкета
6. Шкалою тривожності Спілберга-Ханіна
7. Шкала задоволеності життям SWLS
8. Шкала суб'єктивного благополуччя

Проведене емпіричне дослідження та кореляційний аналіз виявив сильний значимий негативний зв'язок між рівнем тривожності та задоволеністю життям. Це вказує на те, що рівень тривожності в нашій вибірці не впливає на рівень задоволеності життям. Також виявлено значимий позитивний кореляційний зв'язок між тривожністю та шкалою суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що від рівня емоційного комфорту

залежать прояви тривоги у випробуваних. Чим вище рівень емоційного комфорту, тим менше вірогідність того, що в них виникне відчуття тривоги та з'явиться бажання провести більше часу в соціальних мережах.

Виявлено сильний значимий позитивний кореляційний зв'язок між залежністю від соціальних мереж та суб'єктивним благополуччям. Наше припущення про те, що такий вплив має місце, підтвердилося.

Таким чином, з характеристики вибірки можемо припустити, що деяка частина респондентів схильна до залежності від соціальних мереж через низький рівень суб'єктивного благополуччя. Рівень задоволеності життям не впливає в нашій вибірці на рівень тривожності та, в свою чергу, на формування залежності від соціальних мереж. Це припущення підтверджене результатами кореляційного аналізу.

Було розглянуто вплив соціальних мереж на людей під час військових дій. Було виявлено, що соціальні мережі займають дуже вагомe місце в житті українців, особливо під час війни. Мережі дають змогу спілкуватись з рідними та близькими, отримувати правдиву інформацію. Але насичене соціальне життя приводить до того, що не залишається часу на саморозвиток та реальне життя, а також призводить до перенасичення інформацією (і тут велике місце займають фейки або суб'єктивізм блогерів/адміністраторів/інформаційних оглядачів).

Українському суспільству потрібна фільтрація стрічок новин, робити різноманіття інформації, а також розподіляти час на соціальні мережі та реальне життя. Але під час війни соціальні мережі є вагомим інструментом, тому потрібно адекватно та з користю проводити там час.

Отже, всі завдання дослідження виконані, тому вважаємо, що мети дослідження ми досягли.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. *Абдуллаева Р.А.* Анализ влияния социальных сетей на жизнь современного общества. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 9-3. С. 542-546; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7369>.
2. *Анастаси А.* Психологическое тестирование. М., 1985. Т. 2. 336 с.
3. *Артемьева Е.Ю.* Психология субъективной семантики. М. Изд-во Моск. гос. ун-та, 1980. 318 с.
4. *Бажин Е. Ф.* Метод исследования уровня субъективного контроля. Психологический журнал. 1984. Т. 5, № 3. С. 152–162.
5. *Бех І.Д.* Від волі до особистості К. Україна Віта, 1995. 202 с.
6. В тенетах інтернету. Надмірне захоплення цією мережею призводить до депресій [Електронний ресурс]. Радіо Свобода. Режим доступу : <https://www.radiosvoboda.org/a/2156425.html>
7. *Галецька І.І.* Критерії психологічного здоров'я. Вісник Львівського університету. Філософські науки. 2007. Вип. 10. С. 317–328.
8. *Головаха Е.И.* Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности. Психология личности в трудах отечественных психологов СПб. Питер, 2000. С. 256–269..
9. *Горбаль І.С.* Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Львівського держ. ун-ту. 2012. Вип. 2. С.293-303.
10. *Горноста́й П. П.* Двумерные личностные конструкты как модель сценарных убеждений. Психологічні перспективи: 2009, Спецвипуск. С. 3–13
11. *Горькая, Ж. В.* Психология ценностей : учебное пособие Самара. Изд-во «Самарский университет», 2014. 92 с.
12. *Гришина Н.В.* Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности. Психологические

исследования 2016 Том 9 No. 48 <http://psystudy.ru/num/2016v9n48/1312-grishina48.html>

13. *Гришунина Е.В., Ртищева М.С.* Имидж современной российской женщины. *Вопр. психол.* 2009. №5. - С. 103-113.

14. *Гудкова Е.Д.* Методы повышения самооценки. Практикум. Социальное обслуживание семей и детей: научно-методический сборник. 2016. Вып. 9 : Теоретические и практические аспекты работы психолога в учреждении социального обслуживания населения.. С. 195 – 209.

15. *Гулдинг М., Гулдинг Р.* Психотерапия нового решения. Теория и практика. М.: Класс, 1997. 288 с.

16. *Гуляева О. В.* До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія».* 2015. № 1150. С. 34 – 39.

17. *Гуляева О. В.* До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія».* 2016. № 59. С. 15 – 20.

18. *Гуляева О.В.* До проблеми задоволеності життям як чинника психологічного благополуччя студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Актуальні прикладні та практичні проблеми психолого-педагогічної науки : зб. наукових робіт II Міжнародної науково-практичної конференції, (Бердянськ, 29-30 листопада 2017). Бердянськ, 2017. С. 19 – 23.

19. *Гуляева О.В.* До проблеми особливостей структури психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Бочаровські читання : тези доп. учасників Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 25-річчю підготовки психологів у Харківському національному університеті внутрішніх справ, (Харків, 13 квітня 2018). Харків, 2018. С. 83 – 87.

20. *Гуляєва О.В.* До проблеми психологічного благополуччя як чинника психічного здоров'я. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Львів, 20 жовтня 2017). Львів, 2017. С. 108 – 113.
21. *Гуляєва О.В.* Особливості емоційного компоненту психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2017.№ 63. –С. 39 – 42.
22. *Додонов Б. И.* Эмоция как ценность. М. Политиздат, 1978. 272 с.
23. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы СПб.Питер, 2006. 512 С.
24. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей. К. НІСД, 2011. 96 с.
25. Как на вас влияют соцсети: 7 научно доказанных фактов. URL:<https://daily.afisha.ru/relationship/4270-kak-na-vas-vliyayut-socseti-7-nauchno-dokazannyh-faktov/>
26. *Капрара Дж.* Психология личности. СПб. Питер, 2003. 640 с.
27. *Кацков А.В.* Психологическая аксиометрия личности и группы: Методическое пособие 2-е изд. доп. Самара: СамЛюксПринт, 2015.129с
28. *Карсканова С.* Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць. Херсон. ПП Вишемирський В.С., 2009. Ч. 1. С. 477–483.
29. *Кацлюк, Ю.* Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології, (34). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p>
30. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. Надзвичайна ситуація [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnisthvoroba-epohy-infor/>

31. *Наследов, А.Д.* Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособ. СПб. Речь, 2007. 392 с.
32. *Олпорт Г. В.* Личность в психологии. СПб. КСП+; М.: Ювента, 1998. 345 с.
33. От электрошока до лагерей для взрослых: как лечат интернет зависимость во всём мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://vc.ru/offline/63797-ot-elektroshoka-do-lagerey-dlya-vzroslyh-kak-lechat-internet-zavisimost-vo-vsem-mire>
34. Почему соцсети так увлекают и как это сказывается на здоровье. URL:
35. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Изд. «БАХРАХ», 1998-672 С.
36. Психологические тесты для профессионалов. Минск: Современ. Шк., 2007. 496с.
37. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии. СПб. Питер, 1999. 720 С.
38. *Самойлов Д.* Основы личной безопасности. «Элита-Стиль», 2012 г.- 320 с. . Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/121845>
39. Социальные сети: польза и вред. URL: <https://www.samgups.ru/education/studentam/stranichka-psikhologa/sotsialnye-seti-polza-i-vred/>
40. СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ: РІЗНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ НА ЛЮДИНУ.
URL:https://ukrainepravo.com/legal_publications/essay-on-it-law/it_law_berkiy_Social_networks_and_there_involves/
41. Як соцмережі впливають на наш настрій, сон, психічне здоров'я і стосунки. URL:<https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-42693578>
42. *Янг К.С.* Діагноз – Інтернет-залежність. Мир Інтернета. М., 2000. № 2. С. 36–43.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зведена таблиця результатів

№	Рівень тривожності	SWLS	суб'єктивне благополуччя
1.	33	21	345
2.	49	26	324
3.	54	24	325
4.	62	28	354
5.	64	29	355
6.	62	30	320
7.	21	32	314
8.	30	35	315
9.	46	35	316
10.	50	35	328
11.	52	32	323
12.	55	30	320
13.	41	34	319
14.	42	33	326
15.	60	25	310
16.	33	26	355
17.	49	28	310

18.	54	24	310
19.	62	20	313
20.	64	25	330
21.	62	23	312
22.	21	25	360
23.	30	24	320
24.	33	30	319
25.	49	35	320
26.	54	35	320
27.	62	32	319
28.	64	35	350
29.	62	24	323
30.	21	36	315