

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Помиткіна Л.В.
«___» _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
БАКАЛАВР

**Тема: Особливості емоційних станів підлітків, що захоплюються
соціальними медіа**

Виконавець: студентка ПС-407 Бобнєва Валерія Артемівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри авіаційної психології

Вашека Тетяна Володимирівна

Нормоконтролер: завідувач лабораторії Гордієнко К.О.

Київ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

«___» _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Бобнєвої Валерії Артемівни

1. Тема дипломної роботи: «Особливості емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа» затверджена наказом ректора від _____ 2021 р. № _____.

2. Термін виконання роботи: з _____ до _____.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – 48 осіб віком від 15 до 17 років, з них 10 хлопців та 38 дівчат. Методики: Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) В. Доскіна, Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ) К. Ізарда, Методика «Дослідження рівня емоційності особистості» Т. Зелінської, І. Михайлової, Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна, авторська анкета «Визначення особливостей активності підлітків у соціальних мережах».

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 50 сторінок, містить 54 використаних джерела, 6 додатків. У вступі висвітлена актуальність проблеми, ступінь її розробленості, визначені об'єкт, предмет, мета, описані методи дослідження. В першому розділі аналізуються причини особливостей емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа. В другому розділі представлені організація та методи емпіричного

дослідження; подаються результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація. У висновках підведені підсумки виконаної роботи.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 9 таблиць та 5 діаграм.

6. Календарний план-графік

№ п/п	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Грудень	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Грудень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Січень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Січень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Лютий	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Березень	
7.	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	Квітень	
8.	Подання дипломної роботи керівнику	Травень	
9.	Попередній розгляд дипломної роботи	Згідно з графіком	
10.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії, відгуку керівника	Червень	
11.	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За 1 день до захисту	
12.	Захист дипломної роботи	Згідно з графіком	

Дата видачі завдання: «_____» _____ 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Вашека Т.В.

Завдання прийняв до виконання _____ Бобнєва В.А.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Особливості емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа»: 61 сторінок, 9 таблиць, 5 рисунків, 54 використаних джерела, 6 додатків.

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ, ПІДЛІТКИ, СОЦІАЛЬНІ МЕДІА, ЕМОЦІЇ.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження – особливості емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа.

Мета: з'ясувати особливості емоційних станів підлітків, які захоплюються соціальними медіа.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) В. Доскіна, Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ) К. Ізарда, методика «Дослідження рівня емоційності особистості» Т. Зелінської, І. Михайлової, Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна, авторська анкета «Визначення особливостей активності підлітків у соціальних мережах».

В результаті виконання дипломної роботи нами досліджені особливості емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа. Визначені відмінності емоційних станів між підлітками, що захоплюються соціальними медіа та тими, хто їх помірно використовує. Розроблені практичні рекомендації для гармонізації емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа.

Матеріали дипломної роботи мають сприяти кращому розумінню особливостей емоційних станів підлітків, які захоплюються соціальними мережами. Результати наукового дослідження можна використовувати під час викладання спеціальних курсів або дисциплін, таких як вікова психологія та психологія девіантної поведінки.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Розділ 1. Теоретичний аналіз літератури з проблеми особливостей емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа	
1.1. Основні підходи до визначення емоційного стану як прояву емоцій.....	9
1.2. Роль соціальних медіа у формуванні емоційних станів.....	12
1.3. Вплив соціальних мереж на емоційну сферу підлітків.....	15
Висновок до розділу 1.....	18
Розділ 2. Дослідження особливостей емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа	
2.1. Характеристика методик емпіричного дослідження.....	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа.....	22
2.3. Аналіз результатів математичної статистики	30
2.4. Практичні рекомендації для гармонізації емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа.....	34
Висновок до розділу 2.....	37
Загальні висновки.....	40
Список використаних джерел	44
Додатки.....	50

ВСТУП

Актуальність. Із запровадженням карантинних обмежень під час пандемії коронавірусної хвороби COVID-19, навчальний процес у більшості закладах середньої освіти був перенесений у дистанційний формат. Наявність соціального дистанціювання та відсутність можливості проведення особистих зустрічей сприяло перенесенню будь-яких комунікацій та соціальних взаємодій у мережу Інтернет, зокрема з використанням соціальних мереж. З такою різкою зміною формату спілкування та збільшення часу використання школярами соціальних медіа, виникає потреба у проведенні більш детальних наукових досліджень з психологічних особливостей використання соціальних мереж підлітками, а саме особливостей функціонування емоційної сфери.

За перший квартал 2020 року використання додатків із соціальними мережами зросло на 20% [44], що свідчить про різке зростання рівня залученості людей, зокрема підлітків до взаємодії у соціальних медіа, а також актуальність проведення наукових досліджень з даної теми. Більшість наукових досліджень з даної проблеми спрямовані на дослідження впливу засобів масової інформації на формування способу життя особистості (Вакуленко О. В.) [5], аспекти взаємодії молоді в соціальних медіа (Варивода К. С.) [7], емоційних проявів у підлітків (Г. Бандура) [1], проте особливості емоційних станів підлітків, що активно використовують соціальні медіа, досліджені недостатньо. Дана тема дослідження відповідає вимогам сьогодення.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: особливості емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа.

Мета: з'ясувати особливості емоційних станів підлітків, які захоплюються соціальними медіа.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми особливостей емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа.
2. Визначити рівень активності підлітків у соціальних мережах за допомогою анкетування.
3. Встановити основні емоційні стани підлітків, що захоплюються соціальними мережами.
4. Здійснити порівняльний аналіз двох груп підлітків з різним ставленням до соціальних медіа.
5. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на корекцію негативних емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними мережами.

Психодіагностичні методики:

1. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) В. Доскіна
2. Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ) К. Ізарда.
3. Методика «Дослідження рівня емоційності особистості» Т. Зелінської, І. Михайлової
4. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна.
5. Авторська анкета «Визначення особливостей активності підлітків у соціальних мережах».

Методи математичної статистики:

1. Порівняльний аналіз.

Експериментальна база дослідження: 48 респондентів, учнів 10-11 класів середньої загальноосвітньої школи №285, 38 жіночої та 10 чоловічої статі.

Практичне значення. Отримані результати дослідження сприятимуть кращому розумінню особливостей емоційних станів підлітків, які захоплюються соціальними мережами. Результати наукового дослідження можна використовувати під час викладання спеціальних курсів або дисциплін,

таких як вікова психологія та психологія девіантної поведінки, також вони стануть у нагоді працівникам навчальних закладів, зокрема соціальним педагогам та практичним психологам у їх професійній діяльності.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАХОПЛЮЮТЬСЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕДІА

1.1. Основні підходи до визначення емоційного стану як прояву емоцій.

У психології продовжуються жваві дискусії про природу та визначення терміну «емоція». Існує цілий ряд різних теорій емоцій, проте загальноприйнятої, єдиної логічно несуперечливої теорії емоцій поки що не існує, адже кожна з них пояснює лише окремі сторони психофізіологічних механізмів функціонування емоційної сфери людини.

В. Вундт вважав, що існує особливий вид психічних явищ – почуття [12]. Ці явища дуже різноманітні і існує незліченна безліч почуттів. Він відзначав існування понад 50 тисяч емоцій. При цьому виділялися наступні компоненти чуттєвого процесу: задоволення - незадоволення, збудження - заспокоєння, напруга – дозвіл.

За біхевіористичною теорією емоцій (Дж. Уотсон) емоції являють собою специфічний вид реакцій, що проявляються в трьох основних формах: страху, люті і любові. Тобто емоції - це деякий специфічний вид реакцій, перш за все - реакцій внутрішніх органів організму людини [54].

У сучасній психології достатнього поширення набула нейрокультурна теорія П. Екмана, який виділяє шість основних емоцій, які є універсальними і не чутливими до впливу навколишнього середовища: гнів, страх, сум, подив, відраза, щастя [52].

Серед українським дослідників можна виділити дослідження С. Максименка, який вважав, що «емоція» - це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності [37].

Проаналізувавши ряд психологічних робіт теорій емоцій, ми зробили висновок, що роль емоцій в життєдіяльності людини всеохоплююча, вони знаходять своє місце практично в усіх основних компонентах особистості, відіграють значну роль в здійсненні різних видів діяльності. Для нашого подальшого дослідження ми визначили термін «емоція» як процеси, що відображаються в формі переживання особисту значимість (суб'єктивне переживання) і оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини. Емоції виражають стан суб'єкта і його ставлення до об'єкта. Ця думка підтверджується і в працях психолога Т. Криленка [29].

Психологи визначають, що існує невеликий набір «основних» емоцій, що визначаються як автоматичні, узгоджені, психологічні, фізіологічні та поведінкові реакції на конкретні закономірності еволюційного середовища, такі як необхідність втечі від хижака (страх). Основні емоції приходять з конкретними суб'єктивними або свідомими переживаннями і позначаються виразами обличчя або тіла (наприклад, посмішка демонструє щастя). Стрижнем цієї точки зору є переконання, що емоції пов'язані з певними тенденціями до дій або репертуаром думок-дій, як асоціації гніву з потягом до нападу. Люди, які переживають гнів, не завжди атакують, але їхні уявлення про можливі напрямки дій звужуються до поведінки, пов'язаної з гнівом, як, наприклад, напади, а їхні тіла мобілізують фізіологічні ресурси, необхідні для здійснення поведінки.

Існує декілька концепцій щодо класифікації основних емоцій. П. Екман виділяє п'ять основних емоцій: насолода, смуток, гнів, страх і огида [52].

Вітзизняний науковець С. Максименко розрізняє прості та складні емоції [37]. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю - це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції і почуття. Характерною ознакою складних емоцій є те, що вони - результат усвідомлення об'єкта, що зумовив їх появу, розуміння їхнього життєвого значення, наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу.

Емоційні стани - це поєднання фізіологічного збудження, психологічної оцінки та суб'єктивних переживань. Разом вони відомі як компоненти емоцій. Ці оцінки базуються на досвіді та культурних особливостях людини. Тому різні люди можуть мати різні емоційні переживання, навіть стикаючись із подібними обставинами. З часом було запропоновано кілька різних теорій емоцій, що взаємодіють між собою.

Інші теоретики, однак, сумніваються, що фізіологічне збудження, яке виникає при різних типах емоцій, є досить чітким, щоб привести до найрізноманітніших емоцій, які ми переживаємо. Таким чином, була розроблена теорія емоцій Кенона-Барда [51]. Згідно з цим поглядом, фізіологічне збудження та емоційний досвід відбуваються одночасно, проте незалежно.

У. Кенон та К. Барда отримали певну емпіричну підтримку в різних дослідницьких парадигмах. Були проведені дослідження емоційних переживань людей, які мали травми спинного мозку. Вони повідомили, що особи, які не змогли отримати автономний зворотний зв'язок через свої травми, все ще відчували емоції; однак, як правило, люди з меншим усвідомленням вегетативного збудження відчують менш інтенсивні емоції. Зовсім недавно дослідження, що досліджували гіпотезу зворотного зв'язку з обличчям, припустили, що придушення виразів обличчя емоціями знижує інтенсивність деяких емоцій, які переживають учасники [51]. В обох цих прикладах жодна теорія не підтримується повністю, оскільки фізіологічне збудження, здається, не є необхідним для емоційного переживання, але це збудження, здається, бере участь у посиленні інтенсивності емоційного досвіду.

Двофакторна теорія емоцій Ш. Зінгера - ще одна варіація теорій емоцій, яка враховує як фізіологічне збудження, так і емоційний досвід [53]. Відповідно до цієї теорії, емоції складаються з двох факторів: фізіологічного та когнітивного. Іншими словами, фізіологічне збудження інтерпретується в контексті для створення емоційного переживання.

1.2 Роль соціальних медіа у прояві емоційних станів.

Людина – соціальна істота, їй потрібні товариські стосунки для забезпечення життєдіяльності, а міцність зв'язків має величезний вплив на психічне здоров'я та щастя. Перебуваючи у постійному соціальному контакті з іншими, у людини може знизитися рівень стресу, тривоги та депресії, підвищитися власна гідність, забезпечення комфорту та радість, запобігти самотності. З іншого боку, відсутність міцних соціальних зв'язків може становити серйозний ризик для психічного та емоційного здоров'я. Саме соціальні медіа забезпечують людину постійним контактом з іншими та сприяють задоволенню особистісних потреб, проте вони здійснюють не завжди позитивний вплив на емоційний стан особи.

Соціальні медіа найкраще можна описати як Інтернет простір для публікації, трансляції цифрового вмісту, з яким читачі можуть повноцінно взаємодіяти. Публікувати інформацію у соціальних медіа може кожен.

Соціальні медіа - це комбінація між веб-сайтами та комп'ютерним програмним забезпеченням, що дозволяє людям обмінюватися ідеями та різноманітною інформацією, не обмежуючись думками та спостереженнями, новинами, цифровими відео та фотографіями. Кінцеві користувачі можуть брати участь у цій співпраці та користуватися послугами соціальних медіа, якщо вони використовують мобільний пристрій, наприклад телефон, планшет або комп'ютер. Соціальні медіа дозволяють людям обмінюватися інформацією в Інтернеті за допомогою своїх мобільних пристроїв або комп'ютерів, взаємодіяти з іншими.

Існують різні способи класифікації соціальних медіа. За схемою Н. Зражевської виділено 6 типів соціальних медіа: спільні проекти, блоги і мікроблоги, контент-спільноти, соціальні мережі, віртуальні ігрові світи, віртуальні соціальні світи [23].

Найбільш поширеною та популярною серед молоді видом соціальних медіа є соціальні мережі. Соціальні мережі - це певні Інтернет-сайти,

платформи соціальних медіа, що сприяють взаємодії та спілкуванню людей. Соціальні мережі можуть мати соціальну та ділову ціль через такі сайти, як Facebook, Twitter, LinkedIn та Instagram.

У сучасному світі багато людей покладається на соціальні медіа-платформи, такі як Facebook, Twitter, Snapchat, YouTube та Instagram, щоб знаходити та встановлювати зв'язок між собою. Як не дивно, але для технології, яка призначена для зближення людей, користувач, витрачаючи занадто багато часу на спілкування у соціальних мережах, насправді може відчувати себе більш самотнім та ізольованим, досить часто посилюючи проблеми психічного здоров'я, такі як тривога та депресія.

Сучасні науковці виділяють позитивні та негативні сторони використання соціальними медіа, які впливають на емоційний стан людини:

Хоча віртуальна взаємодія в соціальних мережах не має тих самих психологічних переваг, як особистий контакт, все ще існує багато позитивних способів, якими вона може допомогти особі залишатися на зв'язку та підтримувати своє благополуччя. Соціальні медіа дозволяють:

- спілкуватися та бути в курсі подій з родиною та друзями по всьому світу;
- знайти нових друзів та спільноти, тобто спілкуватися з іншими людьми, які поділяють схожі інтереси чи амбіції;
- приєднуватися або пропагувати вагомі справи та підвищувати обізнаність щодо важливих питань;
- шукати або пропонувати емоційну підтримку у важкі часи;
- знайти життєво важливий соціальний зв'язок.

Щодо негативних аспектів соціальних медіа у наш час наявні небагато досліджень через відносно нову технологію, щоб встановити довгострокові наслідки, хороші чи погані, використання соціальних медіа. Однак численні дослідження виявили міцний зв'язок між надмірним використанням соціальних мереж та підвищеним ризиком депресії, тривоги, самотності, заподіяння собі шкоди та навіть думок про самогубство.

Соціальні медіа можуть сприяти негативному досвіду, наприклад:

- Неадекватність сприйняття життя чи зовнішнього вигляду. Навіть якщо людина знає, що зображеннями у соціальних мережах досить часто маніпулюють, вона все одно може почувати себе невпевнено щодо того, як виглядає або що відбувається у її власному житті. Хоча люди розуміють, що користувачі соціальним медіа часто діляться лише основними моментами свого життя, і рідко тими негативними моментами, які переживають усі без виключення.

- Страх втратити, феномен «Фомо». Хоча «Фомо» існує набагато довше, ніж соціальні медіа, веб сайти, такі як Facebook та Instagram, загострюють відчуття того, що інші веселяться або живуть краще. Думка про те, що людина втрачає певні речі, може вплинути на її самооцінку, викликати тривогу та сприяти ще більшому використанню соціальних мереж. «Фомо» може змусити людину брати телефон кожні кілька хвилин, щоб перевірити наявність оновлень, або компульсивно реагувати на кожне сповіщення - навіть якщо це означає ризик, коли вона за кермом, втрачаючи сон вночі або надаючи пріоритет взаємодії в соціальних мережах над реальними стосунками світу.

- Ізоляція. Дослідження в Університеті Пенсільванії показало, що велике використання Facebook, Snapchat та Instagram збільшує, а не зменшує почуття самотності. І навпаки, дослідження показало, що зменшення використання соціальних мереж насправді може призвести до того, що людина почуває себе менш самотньою та ізольованою [48].

- Депресія і тривога. Людям потрібні зустрічі віч-на-віч, щоб бути психічно здоровими. Ніщо не зменшує стрес і не підвищує настрій швидше або ефективніше, ніж очний контакт з людьми. Чим більше особа ставить пріоритетом взаємодію в соціальних мережах, аніж особисті стосунки, тим більше вона ризикує розвинути або загострити розлади настрою, такі як тривога та депресія.

- Кібер-знуцання. Близько 10% підлітків повідомляють про знущання в соціальних мережах, а багато інших користувачів зазнають

образливих коментарів [35]. Платформи соціальних медіа, такі як Twitter, можуть бути гарячими точками для поширення шкідливих чуток, брехні та зловживань, які можуть залишити тривалі емоційні шрами.

- Самопоглинання. Спільне використання нескінченних селфі у соціальних мережах може створити нездорову егоцентричність та віддалити від реальних зв'язків.

У наш час більшість індивід отримує доступ до соціальних медіа через смартфони чи планшети, що характеризує їх доступність. Цей цілодобовий гіперзв'язок може спричинити проблеми з керуванням імпульсами, постійні попередження та сповіщення, що впливають на концентрацію та зосередженість людини, порушують її сон та сприяють залежності від гаджету.

Платформи соціальних медіа розроблені, щоб привернути увагу, затримати у мережі та постійно перевіряти наявність оновлень на екрані. Подібно до азартних ігор чи пристрасті до нікотину, алкоголю чи наркотиків, використання соціальних медіа може викликати психологічну тягу та в подальшому залежність.

1.3. Вплив соціальних мереж на емоційну сферу підлітків.

Багато експертів вважають, що постійне надмірне стимулювання соціальних мереж переводить нервову систему в режим боротьби або втечі [22, 28, 32]. Як результат, це погіршує такі розлади, як депресія підлітків, опозиційний розлад та тривожність підлітків.

Це підтверджується великим обсягом досліджень, що пов'язують використання підлітками соціальних мереж із підвищеною депресією. Ці дослідження показують, що частота використання підлітками соціальних мереж має чітку кореляцію з їх психічним здоров'ям. Наприклад, у дослідженні 2018 року, підлітки, віком від 14 до 17 років, які користувались соціальними мережами 7 годин на день, було більше ніж удвічі частіше

діагноз: депресія, лікування у психіатрії, прийом ліків для психологічного лікування або поведінкові проблеми протягом останнього року. Це порівнювали з тими, хто користувався соціальними мережами лише близько години на день [35].

Додаткові опитування американських підлітків показують, що симптоми підліткової депресії та рівень самогубств зросли між 2010 і 2015 роками, особливо серед жінок. Дослідники зазначили, що збільшення кількості соціальних медіа та загального використання екрану між цими роками могли спричинити ці зміни [48].

Більше того, ці опитування показали, що підлітки, які проводять більше часу в соціальних мережах, частіше повідомляють про проблеми психічного здоров'я. Тим часом підлітки, які витрачали більше часу на позакранні заходи, такі як особиста соціальна взаємодія, спорт, фізичні вправи, домашні завдання та друковані ЗМІ, рідше повідомляли про ці проблеми.

Крім того, дослідження CNN, проведене серед 13-річних підлітків та соціальних мереж, показало, що учасники, які перевіряли Facebook чи інші мережеві сайти від 50 до 100 разів на день, переживають на 37% більше, ніж ті, хто перевіряв лише кілька разів на день. Ті, хто перевіряв більше 100 разів на день, в середньому переживають на 47% більше [8].

Нещодавнє дослідження показало, що самопочуття підлітків знижується із використанням цифрових технологій, але не більше ніж на 0,4% [4]. Крім того, деякі дослідження показують, що причинно-наслідковий зв'язок йде іншим шляхом: коли підлітки впадають у депресію, вони частіше використовують соціальні мережі. Наприклад, інше нове дослідження розглядало використання соціальних мереж серед 594 підлітків протягом двох років та 1132 школярів старших класів протягом шести років. Дослідники виявили, що використання соціальних мереж не передбачало симптомів депресії серед підлітків. Швидше, більші симптоми депресії передбачали, що з часом більше соціальних медіа використовуватимуться, але лише серед дівчат-підлітків [48].

Соціальні медіа підривають психічне здоров'я підлітків способом соціальних порівнянь. Підлітки в соціальних мережах проводять значну частину часу, спостерігаючи за життям та образами своїх однолітків. Тому це призводить до постійних порівнянь. А це може пошкодити самооцінку та імідж особи. Більше того, це може призвести до депресії. Соціальне порівняння в Інтернеті пов'язане з симптомами депресії серед підлітків, особливо дівчат-підлітків.

Як і у випадку з іншими типами соціальних порівнянь, підлітки повідомляють про нижчу самооцінку та самооцінку, коли дивляться на однолітків у Facebook та інших соціальних мережах. Наприклад, це включає перегляд профілів, в яких однолітки розміщують інформацію про свої здорові звички, веселі соціальні події чи досягнення. А підлітки відчували себе краще, коли вони робили так зване «порівняння вниз» - дивлячись на профілі однолітків з меншою кількістю друзів та досягнень.

Згідно з останньою доповіддю дослідницького центру «П'ю» про вплив соціальних медіа на підлітків, 43% підлітків заявляють, що відчують тиск лише на розміщення вмісту в соціальних мережах, що робить їх гарними для інших. Крім того, 26% підлітків кажуть, що ці сайти змушують їх почуватися гірше щодо власного життя [6].

Здійснивши теоретичний аналіз літератури з проблеми особливостей емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа, можна зробити висновок, що на даний час дана тема є достатньо актуальною в період різкого зростання кількості користувачів соціальних медіа в період пандемії, проте не достатньо дослідженою.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ I

Існує цілий ряд різних теорій емоцій, проте загальноприйнятої, єдиної логічно несуперечливої теорії емоцій поки що не існує, адже кожна з них пояснює лише окремі сторони психофізіологічних механізмів функціонування емоційної сфери людини. «Емоція» - процеси, що відображаються в формі переживання особисту значимість (суб'єктивне переживання) і оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини. Емоції виражають стан суб'єкта і його ставлення до об'єкта.

Емоції зазвичай проявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків. Емоційні стани — це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До емоційних станів відносять: настрої, афекти, стреси, фрустрації і пристрасті.

Соціальні медіа - це об'єднання між веб-сайтами та комп'ютерним програмним забезпеченням, що дозволяє людям обмінюватися ідеями та різноманітною інформацією, не обмежуючись думками та спостереженнями, новинами, цифровими відео. За схемою А. Каплан виділено 6 типів соціальних медіа: спільні проекти, блоги і мікроблоги, контент-спільноти, соціальні мережі, віртуальні ігрові світи, віртуальні соціальні світи. Найбільш поширеною та популярною серед молоді соціальною медіа є соціальні мережі. Соціальні мережі (Facebook, Twitter, LinkedIn та Instagram) - це певні Інтернет-сайти, платформи соціальних медіа, що сприяють взаємодії та спілкуванню людей.

Сучасні науковці виділяють позитивні та негативні сторони використання соціальних медіа, які впливають на емоційний стан людини. Серед позитивних: можливість спілкуватися та бути в курсі подій з родиною та друзями, знайти нових друзів та спільноти, шукати або пропонувати емоційну підтримку у важкі часи, знайти життєво важливий соціальний зв'язок. У той час, як негативні: неадекватність сприйняття життя чи

зовнішнього вигляду, страх втратити («Фомо»), ізоляція, депресія і тривога, кібер-знущання та самопоглинання.

Багато експертів вважають, що постійне надмірне стимулювання соціальних мереж переводить нервову систему в режим боротьби або втечі. Як результат, це погіршує такі розлади, як депресія підлітків, опозиційний розлад та тривожність підлітків. Психологічні дослідження показали, підлітки, які проводять більше часу в соціальних мережах, частіше повідомляють про проблеми психічного здоров'я. Також деякі дослідження довели, що використання соціальних мереж не передбачає симптомів депресії серед підлітків, навпаки, симптоми депресії сприяють частішому використанню соціальних медіа підлітком. Соціальні медіа підривають психічне здоров'я підлітків способом соціальних порівнянь.

РОЗДІЛ II

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАХОПЛЮЮТЬСЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕДІА

2.1. Характеристика методик емпіричного дослідження.

Основним завданням на емпіричному етапі було дослідження особливостей емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа. У другому розділі представлені методики, які були використані під час дослідження.

Ми використовували такі стандартизовані психологічні методики:

1. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) В. Доскіна.
2. Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ) К. Ізарда.
3. Методика «Дослідження рівня емоційності особистості» Т. Зелінської, І. Михайлової.
4. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна.

Також нами була розроблена авторська анкета «Визначення особливостей активності підлітків у соціальних мережах» для визначення двох груп підлітків з різним рівнем залученості до використання соціальних медіа.

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) використовується для оцінки самопочуття, активності та настрою.

Дана методика спрямована на визначення трьох показників: самопочуття, активність, настрій учасника дослідження на момент опитування. Методика складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими респонденту необхідно оцінити свій стан. Кожний пункт зображується у вигляді протилежних пунктів, респонденту необхідно лише оцінити рівень власного стану за шкалою. Під час обробки даних негативні полюси пар оцінюються в найменший бал (1 бал), а позитивні значення пари у найвищий

- 7 балів. За результатом обробки даних усі отримані бали згідно з ключем сумуються. Отримані показники відповідають трьом шкалам.

Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ) К. Ізарда використовується для діагностики домінуючого емоційного стану за допомогою шкали значущості емоцій. Теорія диференціальних емоцій отримала свою назву через фокусування на окремих емоціях, які розуміються як переживально-мотиваційні процеси і мають центральне значення для мотивації, соціальної комунікації, пізнання і дії.

Опитувальник складається з 30 пунктів, що відображають певні емоційні переживання. Кожні 3 показники групуються у шкали, що відповідають певній базовій емоції. В результаті обробки даних респондент отримує результати за всіма шкалами: Інтерес, Радість, Здивування, Горе, Гнів, Відраза, Презирство, Страх, Сором, Провина.

Методика дослідження емоційності особистості Т. Зелінської, І. Михайлової призначена для визначення рівня емоційності особистості підліткового та юнацького віку. Опитувальник складається з 26 питань, респондентам пропонується дати відповідь на запитання «так» або «ні». Під час обробки даних відповідно ключа, за деякі негативні та позитивні відповіді нараховується по 1 балу за відповідь. Певні кількість балів відповідає певному рівню емоційності особистості.

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) визначає рівень ситуативної тривожності особистості в умовах складної психологічної ситуації. Опитувальник складається з 20 тверджень, ступінь яких респонденти мають оцінити за 4-бальною шкалою. Ситуативна тривожність визначається за спеціальною формулою, яка визначає ступінь реактивної тривожності респондента на даний момент.

Авторська анкета «Визначення особливостей активності підлітків у соціальних мережах» складається з 11 питань, які спрямовані на визначення ступеню залученості респондента до використання соціальними медіа.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа.

Спочатку ми вирішили визначити особливості емоційних станів респондентів на даний момент за допомогою обраних методик. Отримані результати ми представили за допомогою таблиць (індивідуальні результати респондентів див. додаток – Б).

Таблиця 2.2.1

Розподіл групових значень за шкалами «самопочуття», «загальна активність» та «настрій» методики «Тест САН (Самопочуття.

Активність. Настрій)», n=48

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	к-сть	21	12	15
	%	44%	25%	31%
Активність	к-сть	3	30	15
	%	6%	63%	31%
Настрій	к-сть	5	20	23
	%	10%	42%	48%

За даними групового розподілу в досліджуваній групі вираженими є низький рівень за шкалою «самопочуття» (44%, 21 особа), в той час як «активність» на середньому рівні (63%), а «настрій» на високому (48%).

Можна зробити висновок, що на даний момент групі підлітків притаманний достатній рівень спокою та релаксації, помірний вплив позитивного афекту збудження, ентузіазму та стресу. Варто зазначити, що загальна активність у підлітків на дещо помірному рівні, що свідчить про вибірковість у доборі засобів і способів поведінки і діяльності. Наявність низького рівня «самопочуття» може свідчити про проведення дослідження

наприкінці навчального року та наявність великої кількості завдань, через які підлітки можуть хвилюватися і які можуть впливати на їх загальне самопочуття.

Таблиця 2.2.2

Розподіл групових значень за шкалами методики «Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда, n=48

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Інтерес	к-сть	9	29	10
	%	20%	61%	21%
Радість	к-сть	16	26	6
	%	33%	54%	13%
Здивування	к-сть	19	19	9
	%	40%	40%	20%
Горе	к-сть	8	20	20
	%	16%	42%	42%
Сором	к-сть	20	21	7
	%	42%	44%	14%
Провина	к-сть	21	18	9
	%	44%	36%	20%
Відраза	к-сть	17	20	11
	%	35%	42%	23%
Срах	к-сть	21	11	16
	%	44%	23%	33%
Презирство	к-сть	25	15	8
	%	52%	32%	16%
Гнів	к-сть	8	20	20
	%	16%	42%	42%

Для наочного представлення результатів ми зобразили їх на рисунку 2.2.1:

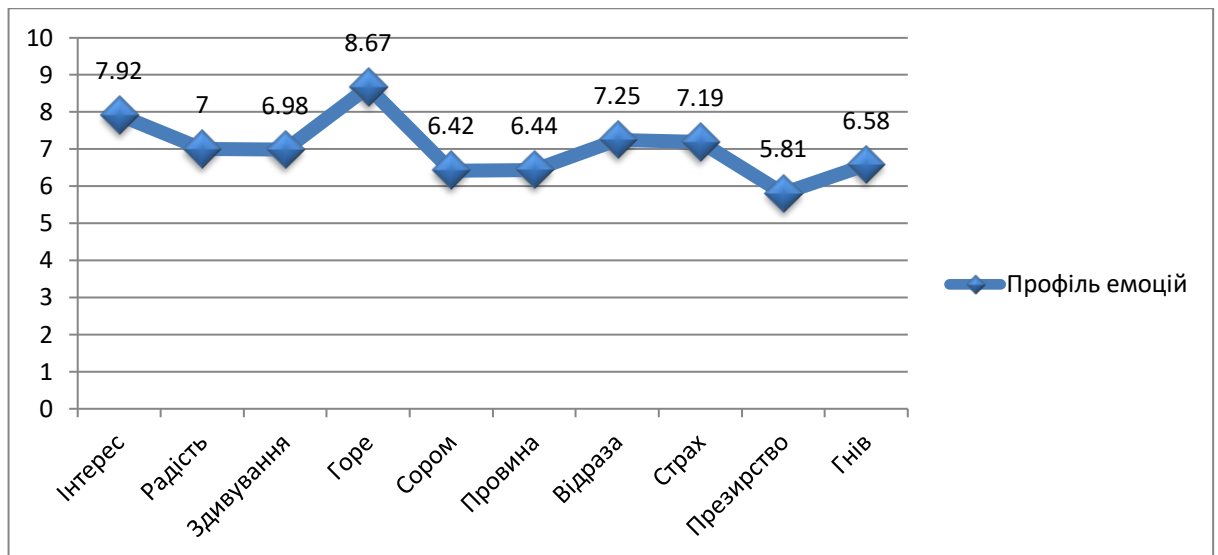


Рис. 2.2.1. Розподіл групових середніх показників «профілю емоцій» за методикою «Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда.

За результатами дослідження в учасників дослідження найбільш вираженими є показники «Горе» (8,67) та «Інтерес» (7,92).

Високий рівень переживання емоції «горя» у підлітків може свідчити про емоційну напругу, відчуття нереальності, також спричинити дане відчуття може емоційна дистанція з оточуючими, почуття соціальної та емоційної самотності в умовах карантину та дистанційного навчання.

Вище середнього показники переживання емоції «Інтересу» можуть свідчити про переживання позитивної емоції, яка мотивує навчання, розвиток навичок та вмій, активізує процеси пізнання, стимулює допитливість. Причиною може виступити зміна форми навчання та більша замученість підлітків до роботи у онлайн-форматі, а також використання соціальних медіа.

Також за другим етапом обробки даних ми отримали узагальнені показники по укрупнених групах емоцій. Отримані результати були представлені у таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

**Розподіл групових показників узагальнених показників методики
«Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда**

№	Узагальнені показники	Міра емоційних переживань			
		Слабка	Помірна	Виражена	Сильна
1	Індекс позитивних емоцій(ІПЕ)	45,8%	33,3%	16,6%	4,3%
		22 особи	16 осіб	8 осіб	2 особи
2	Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ)	10,4%	35,4%	20,9%	33,3%
		5 осіб	17 осіб	10 осіб	16 осіб
3	Індекс тривожно–депресивних емоцій(ІТДЕ)	18,75%	37,5%	25%	18,75%
		9 осіб	18 осіб	12 осіб	9 осіб

Отже, за результатами групових показників ми можемо зробити такі висновки:

1) Індекс позитивних емоцій в учасників дослідження притаманний переважно слабка (45.6%) міра вираження. Це свідчить про достатньо низький рівень загальних переживань радості, інтересу та здивування підлітками. Можна вважати, що на даний момент у групи підлітків відсутнє повне задоволення своїми діями або спільними діями групи людей.

2) Індекс гострих негативних емоцій у респонденті виражена на помірній (35,4%) та сильній (33,3%) мірі вираження. Можна вважати, що студентам характерні сильні переживання емоцій горя, гніву, відрази та презирства.

3) Індекс тривожно–депресивних емоцій у підлітків визначено на помірній мірі вираження (37,5%). Можна вважати, що у групи підлітків емоції страху, сорому та провини виражені в межах норми.

За результатами обробки даних методики «Дослідження рівня емоційності особистості» була створена таблиця з груповими результатами вибірки (табл. 2.2.4):

Таблиця 2.2.4

**Розподіл групових значень за шкалою «емоційність особистості»
методики «Дослідження рівня емоційності особистості», n=48**

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційність особистості	к-сть	0	6	42
	%	0%	12,5%	87,5%

Можна зробити висновок, що даній групі респондентів притаманний високий рівень (87,5%, 42 особи) емоційної чутливості, сприймання та відтворення емоцій. Їм притаманний достатньо високий рівень емоційної збудливості, швидкості, сили прояву почуттів, афектів та настроїв, що є характерним для підлітків даного віку.

За результатами обробки даних методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна) була створена таблиця з груповими результатами вибірки (табл. 2.2.5):

Таблиця 2.2.5

**Розподіл групових значень за шкалою «Ситуативна тривожність»
методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності», n=48**

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність	к-сть	10	22	16
	%	21%	46%	33%

Можна зробити висновок, що підліткам притаманний середній рівень (46% 22 особи) суб'єктивного сприйняття відчуття загрози і напруги.

За для здійснення аналізу залежності групи підлітків від використання соціальних медіа, а також їх ставлення до надмірного використання соціальних медіа ми розробили авторську анкету «Визначення особливостей активності підлітків у соціальних мережах» (див. додаток Е). Генеральною сукупністю опитування є учні 10-11 класів. Вибіркова сукупність дорівнює 48 осіб: 39 жіночої статі та 10 чоловічої.

Аналізуючи результати дослідження, ми зробили наступні висновки: наша гіпотеза про те, що переважна більшість школярів наразі використовують соціальні медіа підтвердилась 91,7% (44 особи) - респондентів користуються соціальними медіа в Інтернеті, результати графічно зображені на рис. 2.2.2

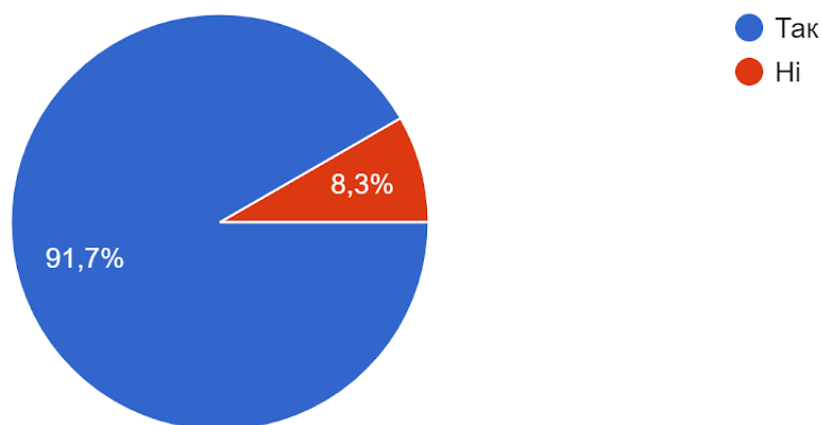


Рис. 2.2.2. Відсоткове співвідношення респондентів за відповідями на питання «Чи користуєтесь Ви соціальними медіа в Інтернеті?»

Можна зробити висновок, що переважна більшість школярів користуються соціальними медіа в Інтернеті.

Важливо також визначити особливості використання соціальними медіа учнями 10-11 класів (рис. 2.2.3).

За відповідями респондентів можна побачити, що більшість учнів (41,7%) користуються соціальними медіа від трьох до шести годин на день, частина (31,3%) користуються від однієї до трьох годин, в той час як 14,6% респондентів використовують соціальні медіа понад 6 годин. Можна вважати, що майже 90% (42 особи) використовують соціальні медіа понад годину в день, а більш ніж половина (56,3%, 27 осіб) використовують соціальні медіа понад 3 години.

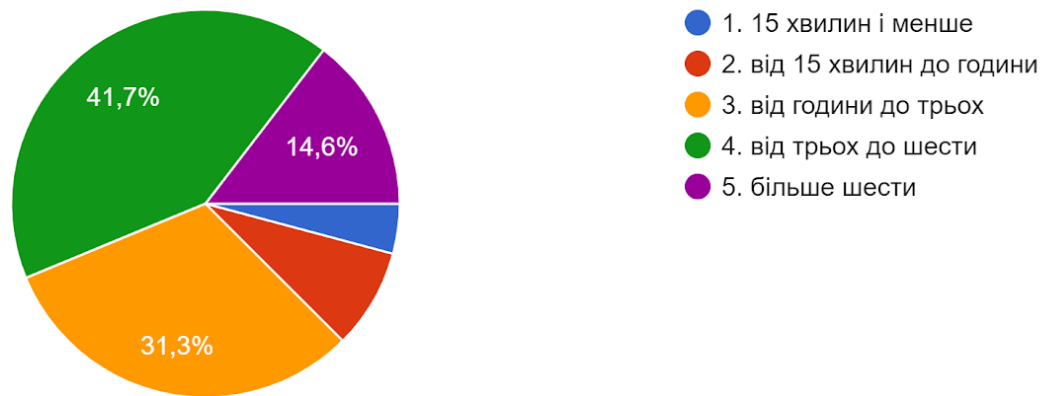


Рис. 2.2.3 Відсоткове співвідношення респондентів за відповідями на питання «Скільки часу на день ви проводите, користуючись соціальними медіа?»

Серед причин використання соціальних медіа учні назвали наступні:

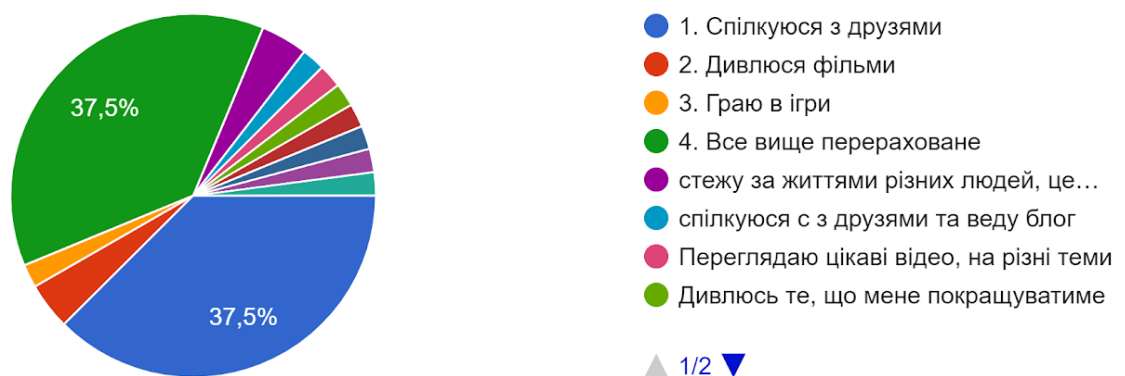


Рис. 2.2.4. Відсоткове співвідношення респондентів за відповідями на питання «Що ви зазвичай робите у соціальних медіа?»

Серед найбільш вживаних відповідей: «спілкуюся з друзями» (37,5%), а також «дивлюся ігри», «граю в ігри» (рис.2.2.4). Варто звернути увагу, що серед варіантів відповідей школярів були відсутні такі причини, як «для навчання», «пошуку необхідної інформації», тобто можна вважати, що одними з основних цілей використання соціальних медіа школярами є використання розважального контенту та спілкування з друзями.

Важливим також для нашого дослідження стало питання «Ви вважаєте себе залежним від соціальних мереж?» (рис. 2.2.5).

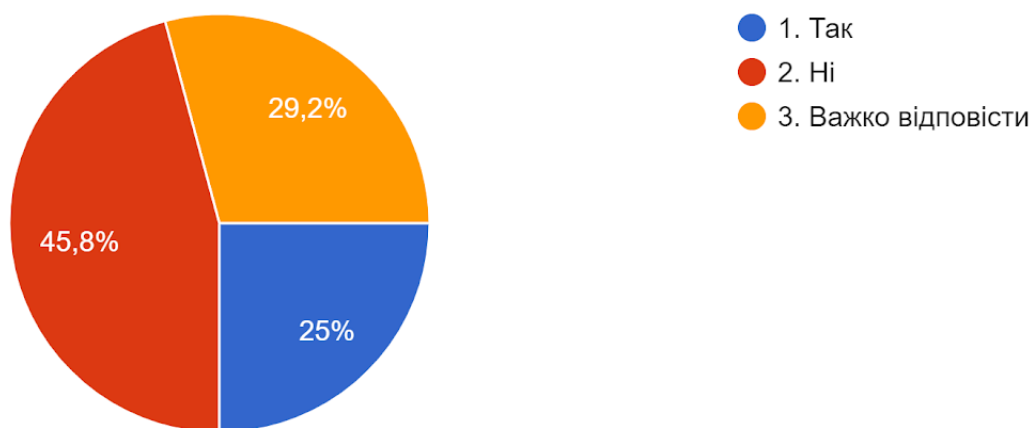


Рис. 2.2.5 Відсоткове співвідношення респондентів за відповідями на питання «Ви вважаєте себе залежним від соціальних мереж?»

За результатами відповідей респондентів можна побачити, що більшість (45,8%) підлітків вважає себе не залежними від соціальних медіа, в той час як чверть усіх респондентів – так.

Отримавши результати респондентів з авторської анкети «Визначення особливостей активності підлітків у соціальних мережах», ми, за заздалегідь розробленим критерієм оцінки відповідей респондентів розділили респондентів на 2 групи: респонденти, що захоплюються використанням соціальних медіа, та ті, хто помірно їх використовує. Отримані результати ми зобразили у таблиці 2.2.6:

Табл. 2.2.6

Розподіл групових показників респондентів за мірою використанням соціальних медіа

	Підлітки, що захоплюються використанням соціальних медіа	Підлітки, що помірно використовують соціальні медіа
Відсоток	58,3%	41,7%
Кількість осіб	27 осіб	21 особа

За результатами авторської анкети ми розділили респондентів на дві групи: ті, що захоплюються використанням соціальних медіа (58,3%) та ті, що

помірно їх використовують (41,7%). З розподілу видно, що більшість підлітків все ж таки мають достатньо високий рівень залученості до використання різноманітних соціальних медіа.

2.3 Аналіз результатів математичної статистики

Для встановлення особливостей емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа, ми використали математичний аналіз – порівняння середніх значень двох груп. Перевірка типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова показала, що всі змінні розподілились згідно з нормальним розподілом ($p > 0,05$), тому застосовуємо метод порівняння груп з застосуванням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок (Дод. В).

Ми використали t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок для порівняння двох груп підлітків: ті, що захоплюються соціальними медіа та ті, хто помірно використовують їх. Для зручності, отримані результати порівняння були представлені у додатках (див. додатки Г, Д). Значущі результати різниці між двома групами представимо далі.

Результати порівняння середніх значень двох груп за шкалою «Самопочуття» Тесту САН були представлені у таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Значиму відмінності у показника двох груп за шкалою «самопочуття»

Тесту САН

Шкали	Середні показники		Значимість t-Стьюдента
	Підлітки з помірним використанням соціальних медіа	Підлітки, що захоплюються соціальними медіа	
Самопочуття	39,19	22,78	0,001

За результатами порівняльного аналізу можна зробити висновок, що значимі відмінності між двома групами встановлено за показником самопочуття. Значимість t -Стюдента 0,001, що свідчить про наявну статистичну різницю між значенням самопочуття у двох групах.

За результатами порівняльного аналізу середніх значень, у першій групі (групі з помірним використанням соціальних медіа) рівень самопочуття є вищим майже вдвічі (39,19), ніж у групі підлітків, що захоплюються соціальними медіа (22,78).

Можна вважати, що загальний психічний показник душевного стану підлітків, що користуються помірно соціальними медіа є достатньо високим. Вони схильні добре оцінювати свої прагнення, ґрунтуючись на соціальних класах, які знаходяться в їх співтоваристві. В той час як підлітки, що понаднормово користуються соціальними медіа, схильні порівнювати свій спосіб життя з тими, хто має вищий клас і оцінюють їх спосіб життя, нехтуючи власним.

Результати порівняння середніх значень двох груп за шкалами методики «Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда були представлені у табл. 2.3.2.

За результатами порівняльного аналізу можна зробити висновок, що значимі відмінності між двома групами встановлено за показником вираженості гніву, презирства, а також гострих негативних відчуттів та тривожно-депресивних емоцій. Значимість 2-стороння для шкали «гнів» 0,01, для шкали презирство 0,003, для шкал «індекс гострих негативних емоцій» та «індекс тривожно–депресивних емоцій» 0,000, що свідчить про наявну статистичну різницю між значенням шкал у двох групах.

За результатами порівняльного аналізу середніх значень, у першій групі (групі з помірним використанням соціальних медіа) рівень гніву (5,29) є нижчим, ніж у групи підлітків, що захоплюються соціальними медіа (7,59). Також рівень презирства у двох групах відрізняється: у першій групі притаманний дещо нижчий показник презирства (4,38), в той час, як підлітки,

що захоплюються соціальними медіа, мають дещо вищий даний показник (6,93). Схожа тенденція прослідковується і з загальним індексом гострих негативних емоцій (23,24 у групі підлітків з помірним використанням соціальних медіа, та 37,19 – у групі підлітків, що захоплюються соціальними медіа) та тривожно – депресивних емоцій (18,9 у першій групі та більш ніж вдвічі (38,07) у другій групі).

Таблиця 2.3.2

**Значиму відмінності у показника двох груп за шкалами методики
«Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда**

Шкали	Середні показники		Значимість t- Стьюдента
	Підлітки з помірним використанням соціальних медіа	Підлітки, що захоплюються соціальними медіа	
Гнів	5,29	7,59	0,010
Презирство	4,38	6,93	0,003
Індекс гострих негативних емоцій	23,24	37,19	0,000
Індекс тривожно–депресивних емоцій	18,90	38,07	0,000

Можна зробити висновок, що зі збільшенням захопленості підлітка використанням соціальних медіа, його переживання негативних емоційних станів зростає. Підліткам, що більшість свого часу використовують соціальні медіа притаманні такі переживання як смуток, нудьга, розпач, тривога, страх, зумовлені швидким перебігом подій та інформації у соціальних медіа. Також постійне перебування у віртуальному світі, спілкуючись за допомогою соціальних медіа, може призвести до пригніченого стану, втрату інтересу, відсутність можливості відчувати радість від буденних речей, низька концентрація. Висока статистична значущість різниці у двох групах за показником «Індекс тривожно – депресивних емоцій» свідчить про наявність

у підлітків, що захоплюються соціальними медіа відчуття втоми, зниження гостроти мислення, які можуть викликати занепокоєння у найближчого оточення.

За методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна) були також встановлені значимі відмінності між двома групами. Результати порівняння середніх значень двох груп за шкалою «ситуативна тривога» були представлені у таблиці 2.3.3.

Таблиця 2.3.3

Значимі відмінності у показниках двох груп за шкалою «ситуативна тривога» методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Спілбергера-Ханіна

Шкали	Середні показники		Значимість t-Стьюдента
	Підлітки з помірним використанням соціальних медіа	Підлітки, що захоплюються соціальними медіа	
Ситуативна тривога	32,29	46,33	0,000

За результатами порівняльного аналізу можна зробити висновок, що значимі відмінності між групами встановлено у рівні ситуативної тривоги. Значимість за критерієм рівності дисперсій Лівіня 0,943, що передбачає рівність дисперсій. Значимість 2-стороння 0,001, що свідчить про наявну статистичну різницю між значенням рівня ситуативної тривоги у двох групах.

За результатами порівняльного аналізу середніх значень, першій групі (групі з помірним використанням соціальних медіа) рівень ситуативної тривоги є нижчим (33,29), ніж у групи підлітків, що захоплюються соціальними медіа (46,33).

Можна вважати, що підліткам, що захоплюються соціальними медіа, притаманні на даний час емоції, які суб'єктивно ними переживаються, а саме напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність.

2.4. Практичні рекомендації для гармонізації емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження ми розробили практичні рекомендації для підлітків, викладачів та батьків щодо гармонізації емоційних станів підлітків.

Беручи до уваги проведенне дослідження особливостей емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа, нами були сформовані ряд пунктів-рекомендації для зменшення переживання негативних емоцій:

1. Використовуйте методи релаксації.

Такі методи дозволяють лікувати тривожні розлади. Як і вправи, методи релаксації не дозволяють позбутися від тривожності раз і назавжди. Тим не менш, вони допомагають зняти напругу і вийти з стресових ситуацій, включаючи залежність від соціальних мереж.

Вправи на глибоке дихання. Сядьте зручніше і зробіть тривалий, повільний вдих через ніздрі з використанням діафрагми (під ребрами), затримайте дихання на кілька секунд, а потім неспішно видихніть.

При прогресивної м'язової релаксації необхідно по черзі напружувати, підтримувати в напруженому стані і розслабляти всі основні групи м'язів. Почніть з пальців на ногах і розслабте всі м'язи до самої голови.

Інші методи, включаючи медитацію, йогу і тайцзи також ефективно допомагають впоратися зі стресом, розслабити тіло і свідомість.

Використання методів релаксації перед тим, як використовувати соціальні медіа, щоб відразу заспокоїтися і розслабитися. Також дані методи допоможуть вгамувати тривожні думки за відсутності доступу до соціальних мереж.

2. Зрозумійте, що конкретно турбує.

На фізичному рівні тривога відчувається через тремтіння тіла, біль у грудях або прискорене серцебиття. Але все це наслідки більш глибоких

процесів, які запускають тривожні думки, - їх важливо знайти, щоб працювати з «хворобою», а не з симптомами.

Наприклад, можна фіксувати свої думки в щоденнику: розділити аркуш паперу на три колонки: ситуація, яка викликала тривожність, що я думав в даний момент і що відбувалося в тілі і в емоціях.

3. Зосередьтеся на тому, що можна зробити.

Тривога, пов'язана з надмірним використанням соціальних медіа, може часто виникати через занепокоєння про відповідність свого життя «ідеальному» з інтернету. Важливо нагадувати підлітку, що життя не завжди йде за їх планом і все контролювати неможливо. У таких випадках важливо зосередитися на зоні своєї відповідальності: що конкретно він або вона може зараз зробити, щоб поліпшити ситуацію.

4. Відволікайтеся.

Для зменшення рівня тривожного стану доцільно переключати свою увагу на інший вид діяльності, ніж використання соціальних мереж. Коли підліток відчуває, що його ніби «накриває переживаннями», або батьки помічають різку зміну настрою дитини, варто це помітити і перемкнути увагу на щось ще, наприклад: включити улюблену пісню; прогулятися, зробити зарядку або будь-яку іншу фізичну активність; зайнятися домашніми справами; переключитися на творчість: малювати, співати, танцювати; прочитати книгу або подивитися смішний і добрий фільм.

5. Не змагайтеся з іншими.

Багато людей, залежні від соціальних мереж, починають змагатися з іншими користувачами по швидкості перегляду повідомлень та публікацій своїх друзів. Іноді хочеться отримати більше відміток «Подобається» або «Поділитися», стати популярнішими інших. У будь-якому випадку важливо змінити своє ставлення до соціальних мереж.

Підлітку важливо усвідомити, що не варто постійно порівнювати свої фотографії, публікації або розваги з публікаціями знайомих. Також не порівнювати рівень популярності його новин і фотографій.

Використання соціальних мереж для спілкування з друзями і просто обміном новинами зі свого життя.

6. Обмежуйте взаємодію та спілкування у соціальних медіа.

Спроби накопичити сотні або тисячі підписників і «друзів» призводять до стресу і тривожності. До того ж зростає ризик спаму і небажаних повідомлень. Чим більше людей, на яких підліток підписаний, тим вище ймовірність порівнювати своє життя з їх життями. Така ситуація може сильно підвищити рівень стресу і знизити самооцінку.

Не варто приймати кожен запит в друзі. Обмежити спілкування дійсно важливими людьми з реального життя.

7. Зверніться до психотерапевта.

Терапія дозволяє значно послабити симптоми тривожності і впоратися з залежністю. Можна використовувати метод когнітивного переструктурування (шляхом зміни способу мислення), подолати відчуття невідповідності і нав'язливе бажання використовувати соціальні мережі.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ II

У дослідженні взяли участь 48 респондентів, учнів 10-11х класів. Серед них 38 осіб жіночої статі і 10 чоловічої. Кожен респондент пройшов 4 методики і авторську анкету.

За методикою «Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)» респондентам притаманний помірний рівень самопочуття, активності та настою. На даний момент групі підлітків притаманний достатній рівень спокою та релаксації, помірний вплив позитивного афекту збудження, ентузіазму та стресу. Варто зазначити, що загальна активність у підлітків на дещо нижчому рівні, що свідчить про вибіркковість у доборі засобів і способів поведінки і діяльності. Це можна пояснити тим, що респонденти – підлітки старшої школи, вся їх діяльність сфокусована на певному набору предметів та дисциплін, тому прояв у спрямованості на певну діяльність є низьким.

За методикою «Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда в учасників дослідження найбільш вираженими є показники «Горе» (8,67) та «Інтрес» (7,92). Високий рівень переживання емоції «горя» у підлітків може свідчити про емоційну напругу, відчуття нереальності, також спричинити дане відчуття може емоційна дистанція з оточуючими, почуття соціальної та емоційної самотності в умовах карантину та дистанційного навчання. Вище середнього показники переживання емоції «Інтересу», що може свідчити про переживання позитивної емоції, яка мотивує навчання, розвиток навичок та вмінь, активізує процеси пізнання, стимулює допитливість. Причиною може виступити зміна форми навчання та більше залучення підлітків до роботи у онлайн-форматі, а також використання соціальних медіа.

Також за шкалою «Індекс позитивних емоцій» учасникам дослідження притаманний переважно слабка (45,6%) міра вираження. Це свідчить про достатньо низький рівень загальних переживань радості, інтересу та здивування підлітками. Можна вважати, що на даний момент у групі підлітків

відсутній достатній рівень задоволення своїми діями або спільними діями групи людей.

«Індекс гострих негативних емоцій» у респондентів виражений на помірному (35,4%) та сильному (33,3%) рівнях. Можна вважати, що студентам характерні сильні переживання емоцій горя, гніву, відрази та презирства.

«Індекс тривожно-депресивних емоцій» у підлітків діагностовано на помірному рівні вираження (37,5%). Можна вважати, що у групи підлітків емоції страху, сорому та провини знаходяться в межах норми.

За методикою «Дослідження рівня емоційності особистості» даній групі респондентів притаманний високий рівень емоційної чутливості, сприймання та відтворення емоцій. Їм також властивий достатньо високий рівень емоційної збудливості, швидкості, сили прояву почуттів, афектів та настроїв, що є характерним для підлітків даного віку.

За методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна) підліткам притаманний помірний рівень суб'єктивного сприйняття відчуття загрози і напруги.

За результатами авторської анкети ми розділили респондентів на дві групи: ті, що захоплюються використанням соціальних медіа (58,3%) та ті, що помірно їх використовують (41,7%). З розподілу видно, що більшість підлітків все ж таки мають достатньо високий рівень залученості до використання різноманітних соціальних медіа.

За результатами порівняльного аналізу середніх значень, в першій групі (групі з помірним використанням соціальних медіа) рівень самопочуття є вищим майже вдвічі (39,19), ніж у групі підлітків, що захоплюються соціальними медіа (22,78); в той час, як рівень гніву (5,29), рівень презирства, загального індексу гострих негативних емоцій (23,24), тривожно-депресивних емоцій (18,9) та рівень ситуативної тривоги (33,29) у підлітків, що захоплюються соціальними медіа є значно вищими.

Можна вважати, що загальний психічний показник духовного стану підлітків, що користуються помірно соціальними медіа є достатньо високим.

Вони схильні добре оцінювати свої прагнення, ґрунтуючись на соціальних класах, які знаходяться в їх співтоваристві. В той час як підлітки, що понаднормово користуються соціальними медіа, схильні порівнювати свій спосіб життя з тими, хто має вищий клас і оцінюють їх спосіб життя, нехтуючи власним. Зі збільшенням захопленості підлітка використанням соціальних медіа, його переживання негативних емоційних станів зростає. Підліткам, що більшість свого часу використовують соціальні медіа, притаманні такі переживання як смуток, нудьга, розпач, тривога страх, зумовлені швидким перебігом подій та інформації у соціальних медіа. Також постійне перебування у віртуальному світі, спілкуючись за допомогою соціальних медіа, може призвести до пригніченого стану, втрати інтересу, відсутності можливості відчувати радість від буденних речей, низької концентрації. Висока статистична значущість різниці у двох групах за показником «Індекс тривожно – депресивних емоцій» свідчить про наявність у підлітків, що захоплюються соціальними медіа, відчуття втоми, зниження гостроти мислення, рецидивуючих думок, які можуть викликати занепокоєння у найближчого оточення.

Також нами були розроблені рекомендації для гармонізації емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа, які можуть бути корисними для батьків, викладачів та підлітків.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Отже, за результатами проведеного дослідження особливостей емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа ми встановили наступні особливості:

1. Емоції - це процеси, що відображаються в формі переживання особистістю значимості і оцінки зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини. Емоційні стани — це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До емоційних станів відносять: настрої, афекти, стреси, фрустрації і пристрасті. Соціальні медіа - це об'єднання між веб-сайтами та комп'ютерним програмним забезпеченням, що дозволяє людям обмінюватися ідеями та різноманітною інформацією, не обмежуючись думками та спостереженнями, новинами, цифровими відео. Соціальні мережі (Facebook, Twitter, LinkedIn та Instagram) - це певні Інтернет-сайти, платформи соціальних медіа, що сприяють взаємодії та спілкуванню людей. Сучасні науковці виділяють позитивні та негативні сторони використання соціальних медіа, які впливають на емоційний стан людини. Серед позитивних: можливість спілкуватися та бути в курсі подій з родиною та друзями, знайти нових друзів та спільноти, шукати або пропонувати емоційну підтримку у важкі часи, знайти життєво важливий соціальний зв'язок. У той час, як негативні: неадекватність сприйняття життя чи зовнішнього вигляду, страх втратити («Фомо»), ізоляція, депресія і тривога, кібер-знущання та самопоглинання.

2. У емпіричному дослідженні взяли участь 48 респондентів 10-11х класів. Серед них 38 осіб жіночої статі і 10 чоловічої. Кожен респондент пройшов 4 методики і авторську анкету. За результатами авторської анкети ми розділили респондентів на дві групи: ті, що захоплюються використанням соціальних медіа (58,3%) та ті, що помірно їх використовують (41,7%). З

розподілу видно, що більшість підлітків все ж таки мають достатньо високий рівень залученості до використання різноманітних соціальних медіа.

3. За методикою «Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)» респондентам притаманний помірний рівень самопочуття, активності та настрою. На даний момент групі підлітків притаманний достатній рівень спокою та релаксації, помірний вплив позитивного афекту збудження, ентузіазму та стресу.

За методикою «Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда в учасників дослідження найбільш вираженими є показники «Горе» (8,67) та «Інтрес» (7,92). Високий рівень переживання емоції горя у підлітків може свідчити про емоційну напругу, відчуття нереальності, також спричинити дане відчуття може емоційна дистанція з оточуючими, почуття соціальної та емоційної самотності в умовах карантину та дистанційного навчання. Вище середнього показники переживання емоції інтересу можуть свідчити про переживання позитивної емоції, яка мотивує навчання, розвиток навичок та вмінь, активізує процеси пізнання, стимулює допитливість. Також за шкалою «Індекс позитивних емоцій» учасникам дослідження притаманна переважно слабка (45.6%) міра вираження. Це свідчить про достатньо низький рівень загальних переживань радості, інтересу та здивування підлітками. «Індекс гострих негативних емоцій» у респондентів виражений на помірному (35,4%) та сильному (33,3%) рівнях. Можна вважати, що студентам характерні сильні переживання емоцій горя, гніву, відрази та презирства.

За методикою «Дослідження рівня емоційності особистості» даній групі респондентів притаманний високий рівень емоційної чутливості, сприймання та відтворення емоцій. Їм притаманний достатньо високий рівень емоційної збудливості, швидкості, сили прояву почуттів, афектів та настроїв, що є характерним для підлітків.

За методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна) підліткам притаманний помірний рівень суб'єктивного сприйняття відчуття загрози і напруги.

4. За результатами порівняльного аналізу середніх значень, в першій групі (з помірним використанням соціальних медіа) рівень самопочуття є вищим майже вдвічі (39,19), ніж у групі підлітків, що захоплюються соціальними медіа (22,78); в той час, як рівень гніву (5,29), рівень презирства, загального індексу гострих негативних емоцій (23,24), тривожно – депресивних емоцій (18,9) та рівень ситуативної тривоги (33,29) у підлітків, що захоплюються соціальними медіа, є значно вищими. Можна вважати, що загальний психічний показник духовного стану підлітків, що помірно користуються соціальними медіа є достатньо високим. Вони схильні добре оцінювати свої прагнення, ґрунтуючись на соціальних класах, які знаходяться в їх співтоваристві. В той час як підлітки, що понаднормово користуються соціальними медіа, схильні порівнювати свій спосіб життя з тими, хто має вищий клас і оцінюють їх спосіб життя, нехтуючи власним. Зі збільшенням захопленості підлітка використанням соціальних медіа, його переживання негативних емоційних станів зростає. Підліткам, що більшість свого часу використовують соціальні медіа, притаманні такі переживання як смуток, нудьга, розпач, тривога страх, зумовлені швидким перебігом подій та інформації у соціальних медіа. Також постійне перебування у віртуальному світі, спілкуючись за допомогою соціальних медіа, може призвести до пригніченого стану, втрату інтересу, відсутності можливості відчувати радість від буденних речей, низької концентрації. Висока статистична значущість різниці у двох групах за показником «Індекс тривожно – депресивних емоцій» свідчить про наявність у підлітків, що захоплюються соціальними медіа, відчуття втоми, зниження гостроти мислення, рецидивуючих думок, які можуть викликати занепокоєння у найближчого оточення.

5. Також були розроблені рекомендації для гармонізації емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа, які можуть бути корисними для батьків, викладачів та підлітків.

Отже, ми встановили особливості емоційних станів підлітків, що захоплюються соціальними медіа. Підлітки, що захоплюються соціальними

медіа, та ті, хто помірно їх використовує мають певні відмінності у емоційних станах. Зокрема підлітки, які переважно більшість часу проводять з використанням соціальних медіа, переживають більш негативні емоції, такі як гнів та презирство, а також тривожно-депресивні прояви. Їх стан загального самопочуття є нижчим, ні у підлітків, що проводять менше часу у соціальних медіа. Також нами були підтверджені гіпотези: ступінь використання соціальних медіа впливає на емоційні стани підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бандура Г. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків / Г. Бандура // Актуальні питання гуманітарних наук. - 2013. - Вип. 4. - С. 226-231.
2. 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. – **вказіть сторінки або посилання на ел.джерело**
3. Білоущенко В. В. Психологічні особливості Інтернет-залежності в підлітковому віці / В. В. Білоущенко, Р. Т. Чарнецька // Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. — 2013. — Вип. 1. — С. 33—36.
4. 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.
5. Вакуленко О. В. Засоби масової інформації як особливий чинник впливу на формування способу життя особистості / О. В. Вакуленко // Соціальний працівник. – Вересень, 2005. – С. 14-18.
6. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки / Т. М. Вакуліч // [науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова]. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л. В. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005.– Вип.7(31) – С. 22.
7. Варивода К. С. Позитивні та негативні аспекти взаємодії молоді в соціальних мережах / К. С. Варивода // Науковий огляд. – К., 2015. - № 7 (17). – С. 197-212.
8. Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі / Т. Г. Веретенко [Електронний ресурс] // Веретенко

Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. **вказіть сторінки або посилання на ел.джерело**

9. Вольнова Л. М. Психологічні особливості прояву інтернет-адикції в підлітковому середовищі / Л. М. Вольнова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. праць]. – Випуск 25 (49). – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. - С.88-93.

10. Ворон О. Інформаційна культура як загальнонаукова та педагогічна проблема / О. Ворон // Нова педагогічна думка. - 2015. - № 1. - С. 149-151.

11. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка / О. М. Немеш // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 26. - С. 442-456

12. Вундт В. **??? Де назва?** // Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / под ред. А. М. Прохорова — 3-е изд. — М.: Советская энциклопедия, 1969. **вказіть сторінки**

13. Гудимов В. Психология компьютерных игр. / В. Гудимов – 2007 - <http://www.materinstvo.ru/art/1269/>.

14. Гуреева А. Ю. Интернет-зависимость: современное состояние проблемы / А. Ю. Гуреева, С. В. Сизов // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – Саратов, 2015. - № 2. - С. 127–129.

15. Гуцол Л. Використання Інтернет-ресурсів для забезпечення самореалізації особистості в дозвілєвій діяльності / Л. Гуцол // Молодь і ринок. - 2015. - № 9. - С. 158-163. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2015_9_36

16. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. – С. 179-184.

17. Данько-Сліпцова А. Нові медіа: історія, типологія / Анна Данько-Сліпцова // Український науковий журнал «Освіта регіону». – № 1–2. – 2014.

– С. 80–85.

18. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі: посібник для батьків / І. Литовченко, С. Максименко, С. Болтівець [та ін.]. – К.: ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим»», 2010. – 48 с.

19. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.

20. Журавльова Н. Психологічна допомога підліткам у вирішенні міжособистісних проблем // Психолог. – 2008. - № 12. – С. 3-9.

21. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. — Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2004. – 112 с.

22. Зелінська Т. М., Михайлова І. В. Практикум із загальної психології: Навч. посібн. – К.: Каравела, 2009 – 272 с.

23. Зражевська Н. Нові медіа і нові форми комунікації в медіа культурі / Ніна Зражевська // Актуальні питання масової комунікації. – 2013. – № 14. – С. 70–75.

24. Иванов М. С. Психология самореализации личности в компьютерной игровой деятельности / М. С. Иванов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2008 – 151 с.

25. Іванова Є. О. Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня / Є. О. Іванова // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2015. - № 3. - С. 51-59.

26. Іваньшина Н. М. Сутність та поняття інформаційної культури особистості / Н. М. Іваньшина // Духовність особистості. - 2012. - Вип. 2. - С. 57-65.

27. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»)

28. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді / О. Камінська // Нова пед. думка : наук.-метод. журн. - 2014. - № 1. - С. 178-182.

29. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
30. Кириленко Т.С. Основи психології: короткий курс: Навч. посібник для вищ. навч. закладів неспец. фак. / Т. С. Кириленко; Міністерство освіти України. - К. : [б.в.], 1996. - 96 с.
31. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии - СПб: Питер, 2002. – 215 с.
32. Крылов В.И. Расстройства эмоций / В.И. Крылов // Психиатрия и психофармакотерапия. - 2010. - №1. - С.32-38.
33. Лесько Н. В. Проблеми забезпечення інформаційної безпеки дітей в мережі Інтернет/ Н. В. Лесько // ІТ право: проблеми і перспективи розвитку в Україні: збірник матеріалів науково-практичної конференції. – Львів: НУ «Львівська політехніка», 2016. – С. 223-234.
34. Лесько Н. В. Проблеми забезпечення інформаційної безпеки дітей в мережі Інтернет/ Н. В. Лесько // ІТ право: проблеми і перспективи розвитку в Україні: збірник матеріалів науково-практичної конференції. – Львів: НУ «Львівська політехніка», 2016. – С. 223-234.
35. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі / І. В. Литовченко [посібник для батьків]. – К: Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. – 48 с.
36. Лучина Т. Формування емоційної культури підлітків // Шкільний світ. – 2006. – № 43. – С. 6-7.
37. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник / С.Д. Максименко. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Київ: «Центр учбової літератури», 2004. – 272 с.
38. Миропольцева Н. І., Амплєєва О. М. Особливості розвитку емоційної сфери особистості підлітків у процесі занять зі спортивного туризму. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. №2 (24). С. 203-209.
39. Осьмак Л.П. Ціннісні уявлення і самоствердження підлітків //

Рідна школа. – 1992. - № 3. С. 55-60.

40. Помиткін. Е.О. Створення сприятливої емоційної атмосфери на уроці як чинник успішної професійної взаємодії учителя з учнем // Психологічні та педагогічні проблеми педагогічної дії: зб. наук. праць: у 2-х ч. – Ч.1/ за наук. ред. В.В.Рибалки, Е.О.Помиткіна. – Харків: НТУ «ХП», 2012. – С.318-328.

41. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. - М. : Изд-во Моск. ун-та, 2004. - 288 с.

42. Скаковська Л.А. Особливості психологічної корекції емоційної сфери підлітків / Л.А. Скаковська. – [електронний ресурс] <http://www.zippo.net.ua/index.php>

43. Скокова Л. Мережево-цифрове середовище і культурна партиципація населення України / Людмила Скокова // Українське суспільство: моніторинг соціальних змін. Збірник наукових праць. Вип. 3(17). – К.: Ін-т соціології НАН України, 2016. – С. 244-255.

44. Снітко М. А. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у Інтернет-мережі / М. А. Снітко, Т. Г. Веретенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – С. 35–39

45. Социальные сети vs COVID-19. Как изменилось потребление контента в период карантина и что делать брендам? – Детектор медіа. [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <https://detector.media/rinok/article/176068/2020-04-02-sotsialnyeseti-vs-covid-19-kak-izmenilos-potreblenie-kontenta-v-period-karantina-i-chto-delatbrendam/>

46. Степаненко Л. В. Особливості прояву негативних емоційних станів у підлітків з різними типами копінг-поведінки / Л. В. Степаненко // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. - 2015. - № 2. - С. 135-141.

47. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка / Д. Столбов// Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. – Мелітополь, 2014. – № 1 (12). – С. 327-331.

48. Судакова В. М., Наумова М. Ю. Нові медіа в сучасному суспільстві: культурологічний вимір: монографія / В. М. Судакова, М. Ю. Наумова та ін. — К.: Інститут культурології НАМ України, 2017. – 352 с.

49. Фалько Н. М. Гармонізація емоційної сфери підлітків методами казкотерапії / Н. М. Фалько, Д. І. Пижик // Молодий вчений. - 2014. - № 12(2). - С. 267-270.

50. Хилько О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков / О. В. Хилько // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2015. – вып. № 3. – С. 56–60. - Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/85012.htm>.

51. Cannon, W. (December 1927). "The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory". *The American Journal of Psychology*. 39 (1/4): 106–124.

52. Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384–392.

53. Singer, J., & Schachter, S. (1962). Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*, 69, pp. 379–399.

54. Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158–177. <https://doi.org/10.1037/h0074428>

ДОДАТКИ

**Індивідуальні показники респондентів за методикою «Шкала
диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда**

№	Стать	Вік	1 Інтерес	2 Радість	3 Здивування	4 Горе	5 Гнів	6 Відраза	7 Презирство	8 Страх	9 Сором	10 Провина	Індекс позитивних	Індекс гострих негативних емоцій	Індекс тривожно-депресивних проявів
1	Чоловіча	17	15	15	11	3	3	3	3	3	3	3	41	12	9
2	Чоловіча	16	6	7	3	7	8	4	3	4	4	3	16	22	11
3	Жіноча	17	5	3	5	14	7	11	4	14	13	14	13	36	41
4	Чоловіча	17	9	9	6	3	3	5	3	3	7	6	24	14	16
5	Чоловіча	17	8	8	5	7	9	9	10	9	7	7	21	35	23
6	Жіноча	17	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	18	24	18
7	Жіноча	17	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	18	24	18
8	Жіноча	17	3	4	6	5	6	5	3	4	4	3	13	19	11
9	Жіноча	16	6	10	9	6	3	4	8	5	4	3	25	21	12
10	Жіноча	17	10	5	3	15	13	14	13	11	15	12	18	55	38
11	Жіноча	17	10	4	12	12	3	6	5	6	5	6	26	26	17
12	Чоловіча	16	14	14	8	4	3	5	3	3	3	4	36	15	10
13	Чоловіча	17	12	12	7	6	6	6	6	6	6	6	31	24	18
14	Жіноча	17	9	9	9	9	8	6	9	11	11	9	27	32	31
15	Жіноча	16	6	9	9	7	3	3	5	3	8	6	24	18	17
16	Жіноча	17	15	10	5	5	3	10	3	3	4	10	30	21	17
17	Жіноча	16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	12	9
18	Жіноча	17	6	3	15	12	14	15	13	13	12	12	24	54	37
19	Жіноча	16	13	11	15	13	8	7	7	12	8	12	39	35	32
20	Жіноча	17	7	9	13	7	4	7	6	10	9	5	29	24	24
21	Жіноча	17	6	5	3	11	3	5	3	10	4	7	14	22	21
22	Жіноча	16	11	8	9	8	7	6	6	4	7	3	28	27	14
23	Жіноча	17	6	4	9	8	9	8	8	11	6	7	19	33	24
24	Жіноча	17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	12	9
25	Жіноча	17	8	6	11	10	5	6	3	9	7	8	25	24	24
26	Жіноча	17	7	10	7	10	8	6	5	4	3	6	24	29	13
27	Жіноча	17	7	6	3	10	3	3	3	11	7	3	16	19	21
28	Жіноча	17	9	8	3	3	3	3	3	3	3	3	20	12	9
29	Жіноча	17	5	5	7	7	5	3	3	4	4	4	17	18	12
30	Жіноча	17	15	9	9	13	6	8	3	4	4	7	33	30	15
31	Жіноча	17	9	9	14	10	14	8	8	8	5	9	32	40	22

32	Чоловіча	16	15	10	9	9	9	12	10	10	7	5	34	40	22
33	Чоловіча	17	6	8	4	8	11	12	8	6	3	3	18	39	12
34	Жіноча	16	7	9	6	9	7	4	3	7	7	5	22	23	19
35	Чоловіча	16	8	6	4	7	5	4	3	3	4	3	18	19	10
36	Чоловіча	16	15	10	9	9	9	12	10	10	7	5	34	40	22
37	Жіноча	16	8	3	3	15	10	15	13	5	3	6	14	53	14
38	Жіноча	17	7	6	3	10	3	3	3	11	7	3	16	19	21
38	Жіноча	15	5	3	3	11	7	14	10	4	4	3	11	42	11
40	Жіноча	16	3	3	3	13	11	12	10	13	15	12	9	46	40
41	Жіноча	15	8	5	6	11	5	8	3	8	7	8	19	27	23
42	Жіноча	16	8	8	7	12	7	9	6	6	10	7	23	34	23
43	Жіноча	16	3	6	12	10	5	9	4	15	6	13	21	28	34
44	Жіноча	15	10	8	9	7	11	4	3	5	9	5	27	25	19
45	Жіноча	15	8	7	3	9	8	7	8	4	5	3	18	32	12
46	Жіноча	16	3	6	12	10	5	9	4	15	6	13	21	28	34
47	Жіноча	16	5	5	4	11	8	8	6	4	7	6	14	33	17
48	Жіноча	16	6	3	4	12	10	12	8	13	10	13	13	42	36

**Індивідуальні результати респондентів за «Тестом САН
(Самопочуття. Активність. Настрій)», методикою « Дослідження
рівня емоційності особистості», методикою «Оцінка рівня
ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна)**

№	Стать	Вік	Самопочуття	Загальна активність	Настрій	Рівень емоційності особистості	Реактивна тривожність
1	Чоловіча	17	64	64	70	15	15
2	Чоловіча	16	45	33	43	16	27
3	Жіноча	17	26	21	17	11	53
4	Чоловіча	17	48	37	40	15	30
5	Чоловіча	17	31	44	27	18	46
6	Жіноча	17	47	36	52	15	33
7	Жіноча	17	60	20	60	17	35
8	Жіноча	17	63	32	58	17	33
9	Жіноча	16	48	37	41	17	25
10	Жіноча	17	28	37	20	16	50
11	Жіноча	17	32	29	21	16	44
12	Чоловіча	16	68	67	68	18	14
13	Чоловіча	17	64	34	70	11	17
14	Жіноча	17	35	29	33	15	38
15	Жіноча	16	48	35	49	21	39
16	Жіноча	17	47	32	34	22	17
17	Жіноча	16	14	70	10	21	15
18	Жіноча	17	27	39	35	17	57
19	Жіноча	16	43	47	45	16	44
20	Жіноча	17	40	39	36	16	35
21	Жіноча	17	40	48	49	21	49
22	Жіноча	16	47	27	40	16	33
23	Жіноча	17	29	45	46	20	33
24	Жіноча	17	40	40	40	19	31
25	Жіноча	17	43	46	47	18	50
26	Жіноча	17	50	36	38	19	25
27	Жіноча	17	20	28	33	17	49
28	Жіноча	17	56	14	49	16	21
29	Жіноча	17	65	45	64	18	12
30	Жіноча	17	27	37	38	18	38
31	Жіноча	17	29	49	28	20	40
32	Чоловіча	16	42	46	43	12	39
33	Чоловіча	17	54	25	38	17	40
34	Жіноча	16	54	21	59	20	32

35	Чоловіча	16	38	38	43	18	32
36	Чоловіча	16	42	46	43	12	39
37	Жіноча	16	24	32	18	13	49
38	Жіноча	17	19	28	33	17	49
38	Жіноча	15	27	28	36	10	44
40	Жіноча	16	19	19	13	15	53
41	Жіноча	15	49	41	29	16	52
42	Жіноча	16	33	31	32	18	45
43	Жіноча	16	41	33	49	19	32
44	Жіноча	15	37	40	41	17	35
45	Жіноча	15	27	30	42	17	35
46	Жіноча	16	41	33	49	19	32
47	Жіноча	16	27	34	33	15	46
48	Жіноча	16	17	26	25	19	51

Одновибірочний критерій Колмагорова-Смирнова

		Інтерес	Радість	Здивування	Горе	Гнів	Відраза	Презирство	Страх	Сором	Провина	Індекс позитивних емоцій	Гострі негативні емоції	Тривожно депресивні емоції
N		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Нормальні параметри	Среднє	7,9	7	7	8,7	6,6	7,3	5,8	7,2	6,4	6,4	22	31	30
	Стд. Відхилення	3,5	3	3,6	3,3	3,1	3,5	3,1	3,8	3,1	3,4	8	11	12
	Модуль	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
Різниці екстреумов	Позитивні	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1
	Негативні	-0	-0	-0	-0	-0	-0	-0	-0	-0	-0	-0	-0	-0
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		1,1	0,9	0,9	0,7	1	1,1	1,5	1,3	1,4	1,2	0,7	0,7	1,3
Асимпт. знч. (двухстороння)		0,2	0,4	0,4	0,8	0,3	0,2	0	0,1	0,1	0,1	0,7	0,7	0,1

		Самопочуття	Звільнюв активність	Настрій	Рівень емоційності особистості	Рівень сикатив тривоги
N		48	48	48	48	48
Нормальні параметри	Среднє	30	36	40	17	40
	Стд. Відхилення	18	11	14	2,7	13
Різниці екстреумов	Модуль	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1
	Позитивні	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1
	Негативні	0	0	0	0	0
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		1,1	0,7	0,7	0,9	1
Асимпт. знч. (двухстороння)		0,2	0,7	0,7	0,3	0,2

Результати математичної статистики: середні групові результати

Групи		N	Середнє	Стд. Відхилення	Стд. Помилка середнього
Самопочуття	1	21	39,19	15,449	3,371
	2	27	22,78	15,749	3,031
Загальна активність	1	21	36,52	13,205	2,881
	2	27	36,33	10,122	1,948
Настрій	1	21	39,33	15,370	3,354
	2	27	40,78	13,334	2,566
Інтерес	1	21	7,29	3,797	,828
	2	27	8,41	3,249	,625
Радість	1	21	6,48	2,804	,612
	2	27	7,41	3,092	,595
Здивування	1	21	6,24	3,192	,697
	2	27	7,56	3,816	,734
Горе	1	21	7,81	3,776	,824
	2	27	9,33	2,703	,520
Гнів	1	21	5,29	2,493	,544
	2	27	7,59	3,238	,623
Відраза	1	21	6,52	3,296	,719
	2	27	7,81	3,690	,710
Презирство	1	21	4,38	2,636	,575
	2	27	6,93	2,973	,572
Страх	1	21	6,81	4,262	,930
	2	27	7,48	3,446	,663
Сором	1	21	5,81	2,581	,563
	2	27	6,89	3,378	,650
Індекс позитивних емоцій	1	21	20,00	7,523	1,642
	2	27	23,37	8,172	1,573
Провина	1	21	6,29	3,509	,766
	2	27	6,56	3,309	,637
Індекс гострих негативних емоцій	1	21	23,24	9,638	2,103
	2	27	37,19	6,505	1,252
Індекс тривожно- депресивних проявів	1	21	18,90	8,809	1,922
	2	27	38,07	4,047	,779
Рівень емоційності особистості	1	21	17,10	2,448	,534
	2	27	16,56	2,913	,561
Рівень ситуативної тривоги	1	21	32,29	11,288	2,463
	2	27	46,33	10,652	2,050

Критерій для незалежних вибірок

		Критерій рівності дисперсій Лівія		t-критерій рівності середніх						
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимість (2- стороння)	Різниця середніх	Стд. Помилка різниці	95 %	
									Нижня границя	Верхня границя
Самопочуття	Передбачається рівність дисперсій	,334	,566	3,612	46	,001	16,413	4,544	7,265	25,560
Загальна активність	Передбачається рівність дисперсій	,269	,606	,057	46	,955	,190	3,365	- 6,582	6,963
Настрій	Передбачається рівність дисперсій	,691	,410	-,348	46	,729	-1,444	4,148	- 9,793	6,904
Інтерес	Передбачається рівність дисперсій	,255	,616	1,102	46	,276	-1,122	1,018	- 3,170	,927
Радість	Передбачається рівність дисперсій	,464	,499	1,078	46	,287	-,931	,864	- 2,671	,808
Здивування	Передбачається рівність дисперсій	1,323	,256	1,272	46	,210	-1,317	1,035	- 3,402	,767
Горе	Передбачається рівність дисперсій	4,575	,038	1,629	46	,110	-1,524	,935	- 3,406	,359
Гнів	Передбачається рівність дисперсій	1,016	,319	2,700	46	,010	-2,307	,855	- 4,027	-,587
Відраза	Передбачається рівність дисперсій	,502	,482	1,259	46	,214	-1,291	1,025	- 3,355	,773
Презирство	Передбачається рівність дисперсій	1,560	,218	3,089	46	,003	-2,545	,824	- 4,203	-,887
Страх	Передбачається рівність дисперсій	1,496	,227	-,604	46	,549	-,672	1,112	- 2,910	1,567
Сором	Передбачається рівність дисперсій	,890	,350	1,213	46	,231	-1,079	,889	- 2,870	,711
Індекс позитивних емоцій	Передбачається рівність дисперсій	,147	,703	1,467	46	,149	-3,370	2,298	- 7,995	1,254
Провина	Передбачається рівність дисперсій	,000	,989	-,273	46	,786	-,270	,989	- 2,260	1,720
Індекс гострих негативних	Передбачається рівність дисперсій	2,361	,131	5,978	46	,000	-13,94	2,333	- 18,94	-9,251

Індекс тривожно-депресивних проявів	Передбачається рівність дисперсій	8,432	,006	-10,4	46	,000	-19,94	1,908	- 18,94	-18,94
Рівень емоційності особистості	Передбачається рівність дисперсій	,995	,324	,682	46	,499	,540	,792	- 1,054	2,133
Рівень ситуативної тривоги	Передбачається рівність дисперсій	,005	,943	- 4,416	46	,000	-18,94	3,181	- 18,94	-7,645

**Анкета «Визначення особливостей активності підлітків у
соціальних медіа»**

Вкажіть, будь ласка, ваш нікнейм _____

Ваш вік ___

Ваша стать _

1) Чи користуєтеся Ви соціальними медіа в Інтернеті?

1. Так

2. Ні

3. У мене є профіль, але я рідко користуюсь ним.

2) Чому Ви не користуєтеся соціальними медіа?

1. Соціальні мережі погано впливають на людей

2. Немає бажання і часу

3. Інша причина (вказати яку) _____

4. Я користуюся соціальними мережами

3) Якими соціальними медіа Ви користуєтеся найчастіше (вказати до 3 варіантів відповідей)?

1. Facebook

2. Twitter

3. Instagram

4. TikTok

5. YouTube

6. Віртуальні онлайн-ігри

7. Інтернет-блоги

8. Інше (вказати що) _____

4) Скільки часу на день Ви проводите в соціальних медіа?

1. 15 хвилин і менше

2. від 15 хвилин до години
3. від години до трьох
4. від трьох до шести
5. більше шести

5) Що Вас підштовхнуло використовувати соціальні медіа (наприклад зареєструватися у соціальній мережі) (вказати до 2 варіантів відповідей)?

1. Друг (подруга)
2. Всі мої друзі зареєстровані
3. Цікавість
4. Бажання завести нових друзів
5. Бажання знайти своє кохання
6. Інше (вказати що) _____

6) Скільки в середньому людей у Вас в друзях у соціальних медіа?

1. до 50
2. 50-100
3. 100-500
4. 500-1000
5. більше 1000

7) Зі скількома з них Ви знайомі особисто?

1. до 50
2. 50-100
3. 100-500
4. більше 500
5. Додаю тільки знайомих

8) Що Ви зазвичай робите у соціальних медіа?

1. Спілкуюся з друзями

2. Дивлюся фільми
3. Граю в ігри
4. Все вище перераховане
5. Інше (вказати що) _____

9) Ви вважаєте себе залежним від соціальних медіа?

1. Так
2. Ні
3. Важко відповісти

10) Чи зможете Ви, без усякої причини, видалити свій профіль у соціальній мережі або просто стерти всю інформацію на ній і не заходити туди?

1. Так, без проблем
2. Ні, там необхідна мені інформація та контакти
3. Важко відповісти

11) Якщо завтра соціальні медіа стануть платними, Ви продовжите користуватися ними?

1. Так, не залежно від ціни
2. Так, якщо ціни будуть помірними
3. Ні, я не збираюся витратити гроші на це
4. Важко відповісти