

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему:

«Вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПс-24мг

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____/ Ольга Жадан
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____/ Геннадій Ломакін
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____/ Вікторія Ковальська
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____/ _____
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____/ _____
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/ _____
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ к. психол. н., доц.

Наталія КУЧЕРЕНКО

«___» _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Жадан Ольга Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді»

керівник роботи Ломакін Геннадій Іванович, к. психол. н., доцент,

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від «06» жовтня 2025 року
№4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи 28 листопада 2025 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

Теоретичні основи впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді;
Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді;
Організація та методи дослідження; Опитувальник Кімберлі Янг; Методика
визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова (адаптація Н.
Бельської, 2022 р.); Шкала самооцінки Розенберга; Методика Чарльза

Спілбергера; Опитувальник «Я та соціальні мережі»; Аналіз та інтерпретація результатів дослідження; Рекомендації за результатами дослідження.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Пошук, вивчення, аналіз і систематизація наукової літератури, статей та інших джерел.
2	Розробка методології дослідження: аналіз методів, вибір психодіагностичних методик, підготовка дослідницьких інструментів.
3	Проведення емпіричного дослідження: збір даних шляхом тестування молоді.
4	Обробка та аналіз результатів дослідження, використання статистичних методів.
5	Підготовка та написання теоретичної частини роботи. Аналіз позитивного та негативного впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді.
6	Написання практичної частини роботи: обробка та інтерпретація результатів дослідження, формулювання проміжних висновків
7	Підготовка та формулювання висновків. Розробка рекомендацій за результатами дослідження.
8	Оформлення роботи відповідно до вимог

5. Дата видачі завдання 07 жовтня 2025 року

Студент

(підпис)

Ольга ЖАДАН

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Геннадій ЛОМАКІН

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 89 сторінок, 4 рисунки, 6 таблиць, 27 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт: Емоційний стан молоді в умовах активного використання соціальних мереж.

Предмет дослідження: Психологічні особливості впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді.

Мета дослідження: Виявлення особливостей впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді, визначення взаємозв'язку між інтенсивністю користування соціальними мережами, інтернет-залежністю та показниками емоційного спрямованості, тривожності, самооцінки молоді.

Основні задачі дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз емоційного стану молоді в умовах активного використання соціальних мереж. 2. Розглянути і проаналізувати Психологічні особливості впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді. 3. Визначити закономірності та взаємозв'язки між інтенсивністю користування соціальними мережами і показниками емоційної стабільності, тривожності, самооцінки та загального психоемоційного благополуччя. 4. На основі отриманих результатів розробити систему рекомендацій щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді та формування навичок здорової цифрової поведінки.

Практичне значення дослідження полягає у використанні його результатів для розробки рекомендацій щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді, визначення чинників ризику та формування навичок здорової цифрової поведінки, що сприяють психоемоційному благополуччю.

Ключові слова: соціальні мережі, молодь, емоційний стан, тривожність, самооцінка, інтернет-залежність.

ABSTRACT

The diploma thesis consists of 89 pages, 4 figures, 6 tables, 27 references, and appendices.

Object of the study: The emotional state of young people in the context of active use of social networks.

Subject of the study: Psychological features of the influence of social networks on the emotional state of young people.

Purpose of the study: To identify the peculiarities of the influence of social networks on the emotional state of young people and to determine the relationship between the intensity of social media use, Internet addiction, and indicators of emotional orientation, anxiety, and self-esteem among youth.

Main tasks of the study:

1. To conduct a theoretical analysis of the emotional state of young people under conditions of active use of social networks.
2. To examine and analyze the psychological characteristics of the influence of social networks on the emotional state of young people.
3. To determine the patterns and interrelations between the intensity of social network use and the indicators of emotional stability, anxiety, self-esteem, and general psycho-emotional well-being.
4. Based on the obtained results, to develop a set of recommendations for the prevention of the negative influence of social networks on the emotional state of young people and for the formation of healthy digital behavior skills.

Practical significance of the study lies in the application of its results for developing recommendations aimed at preventing the negative impact of social networks on the emotional state of young people, identifying risk factors, and forming healthy digital behavior skills that promote psycho-emotional well-being.

Keywords: social networks, youth, emotional state, anxiety, self-esteem, Internet addiction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ.....	12
1.1. Психологічні та соціальні аспекти впливу соціальних мереж.....	12
1.2. Психологічні особливості емоційного стану молоді та фактори, що впливають на емоційну сферу.....	17
1.3. Позитивний і негативний вплив соціальних мереж на емоційну сферу.....	21
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ.....	27
2.1. Організація та методи дослідження впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді.....	31
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	50
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ.....	53
3.1. Рекомендації за результатами дослідження.....	53
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	61
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

У сучасному суспільстві соціальні мережі стали невід’ємною частиною повсякденного життя молоді, яка виросла в умовах активного розвитку цифрових технологій. Інтернет уже давно перестав бути лише джерелом інформації або інструментом навчання, перетворившись на головне середовище для спілкування, самовираження та проведення вільного часу. Соціальні мережі надають користувачам можливість створювати профілі, встановлювати контакти, обмінюватися інформацією, фото та відео, а також формувати віртуальні спільноти. Водночас надмірне перебування у віртуальному просторі може спричиняти формування залежності від мережевої активності – постійного перевіряння повідомлень, «лайків», коментарів та соціального схвалення, що негативно впливає на емоційний стан молодих людей.

Актуальність дослідження зумовлена насамперед тим, що емоційна сфера молоді є особливо чутливою до зовнішніх впливів, зокрема у період становлення особистості, формування самооцінки, ідентичності та соціальних орієнтирів. Молоді люди прагнуть прийняття, визнання та належності до певних груп, і соціальні мережі часто стають основним середовищем задоволення цих потреб. Водночас це середовище створює численні ризики для психічного здоров’я, оскільки онлайн-спілкування часто супроводжується порівнянням із «ідеалізованими образами» інших, інформаційним перевантаженням, страхом упустити важливу інформацію (синдром FOMO) та зниженням рівня живих контактів.

Ще одним значущим чинником є зростання інтернет-залежності серед молоді. Постійна активність у віртуальному просторі, очікування «лайків» та коментарів формує своєрідну емоційну залежність, що веде до тривожності, дратівливості, порушення концентрації уваги, проблем із сном і загальної емоційної нестабільності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про науковий інтерес до проблеми впливу соціальних мереж на психоемоційний стан особистості, залежність молоді від соціальних мереж. Дослідження таких українських психологів, як Асєєва Ю.О., Березовська Л.І., Гоян І.М. та Данилова Т.В., Гречановська О.В., Геращенко О.С., Єгоренко М.В. показують, що надмірне користування соціальними мережами тісно пов'язане зі зростанням рівня емоційного виснаження, депресивних станів, зниженням самооцінки та соціальної ізоляції.

Сьогодні молодь проводить у соціальних мережах у середньому від 3 до 5 годин щодня, що суттєво впливає на емоційний фон та формування нової культури спілкування, де переважають короткі, поверхові емоційні реакції. Це обмежує розвиток глибокої емпатії та стабільного емоційного зв'язку, створюючи потребу у науковому вивченні механізмів впливу цифрового середовища на емоційний стан.

Особливої актуальності проблема набуває *в умовах воєнного стану в Україні та наслідків пандемії COVID-19*, коли значна частина навчальної, професійної та соціальної взаємодії відбувається онлайн. У цих умовах роль соціальних мереж у житті молоді істотно зросла, а їхній вплив на емоційний стан став ще більш вираженим. Це створює потребу у глибокому науковому аналізі як позитивних, так і негативних аспектів цифрової комунікації, а також у розробці психологічних рекомендацій щодо безпечного та усвідомленого використання соціальних мереж.

Метою дослідження є виявлення особливостей впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді, визначення взаємозв'язку між інтенсивністю користування соціальними мережами, інтернет-залежністю та показниками емоційного спрямованості, тривожності, самооцінки молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену соціальних мереж у сучасній психології, розкрити їхню роль у формуванні емоційної сфери особистості.
2. Охарактеризувати сутність поняття «емоційний стан молоді», визначити його психологічні особливості, структуру та чинники впливу у молоді.
3. Дослідити основні психологічні наслідки надмірного користування соціальними мережами, зокрема прояви інтернет-залежності, емоційного виснаження, тривожності, депресивних тенденцій та змін самооцінки.
4. Підібрати та обґрунтувати психодіагностичні методики, які дають змогу емпірично оцінити рівень емоційного стану молоді та особливості використання соціальних мереж.
5. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді та здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.
6. Визначити закономірності та взаємозв'язки між інтенсивністю користування соціальними мережами і показниками емоційної стабільності, тривожності, самооцінки та загального психоемоційного благополуччя.
7. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді та формування навичок здорової цифрової поведінки.

Об'єкт дослідження: емоційний стан молоді в умовах активного використання соціальних мереж.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді.

Гіпотеза дослідження: активне та неконтрольоване користування соціальними мережами чинить негативний вплив на емоційний стан молоді, сприяючи підвищенню рівня тривожності, емоційного виснаження, дратівливості, а також зниження самооцінки та емоційної стабільності.

Для вирішення поставлених завдань дослідження було використано різні **методи дослідження**, які доповнювали один одного і спрямовані на всебічне

вивчення особливостей впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді. Були використані методики: тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність; методика визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова (адаптація Н. Бельської, 2022 р.); шкала самооцінки Розенберга; методика Чарльза Спілбергера для вимірювання ситуативної та особистісної тривожності. Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність дозволив визначити ступінь сформованості інтернет-залежності у молоді, виявити інтенсивність і мотиви використання соціальних мереж, а також оцінити, наскільки онлайн-активність впливає на повсякденне життя, емоційне самопочуття та соціальні контакти. Цей тест задає базу для подальшого аналізу, оскільки високий рівень інтернет-залежності може передбачати емоційну нестабільність, підвищену тривожність або знижену самооцінку. Методика визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова (адаптація Н. Бельської, 2022) дає змогу дослідити які емоції переважають у мотиваційній та поведінковій сфері молоді (альтруїстичні, комунікативні, гностичні, гедоністичні тощо). Завдяки цій методиці можна простежити, як тип емоційної спрямованості пов'язаний з використанням соціальних мереж: наприклад, чи переважає прагнення до спілкування, самоствердження або отримання позитивних емоцій онлайн. Шкала самооцінки Розенберга дозволяє оцінити рівень загальної самооцінки особистості – позитивне або негативне ставлення до себе, упевненість у власній значущості. Рівень самооцінки є важливим показником емоційного стану і може змінюватися під впливом соціальних мереж – через порівняння себе з іншими користувачами або отримання соціального схвалення в онлайні. Методика Чарльза Спілбергера дає змогу оцінити емоційну напруженість, ступінь стресу, який відчуває молода людина в повсякденному житті та під впливом інформаційних потоків соціальних мереж. Тест Кімберлі Янг виступає пояснювальною змінною, що характеризує інтенсивність і залежність від соцмереж, а методики Спілбергера, Додонова та Розенберга вимірюють емоційні наслідки цієї залежності. Для обробки результатів було використано статистичний аналіз, що дозволило:

виявити взаємозв'язки між інтенсивністю користування соціальними мережами та емоційним станом молоді; оцінити рівень емоційного благополуччя, тривожності, самооцінки та домінуючих емоційних тенденцій; зробити висновки про психологічні ризики надмірного перебування в онлайн-просторі.

Теоретичне значення дослідження полягає у систематизації наукових знань про вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді, розкритті психологічних механізмів цього впливу та визначенні взаємозв'язків між інтенсивністю користування соцмережами і показниками емоційної стабільності, тривожності та самооцінки.

Практичне значення дослідження полягає у використанні його результатів для розробки рекомендацій щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді, визначення чинників ризику та формування навичок здорової цифрової поведінки, що сприяють психоемоційному благополуччю.

Структура та обсяг дипломної роботи.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, шести підрозділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи становить 89 сторінок комп'ютерного тексту. Основний зміст викладено на 57 сторінках. Список використаних джерел складається з 27 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ

1.1. Психологічні та соціальні аспекти впливу соціальних мереж

Стрімкий науково-технічний прогрес, зокрема, розвиток інформаційних систем та технологій, зумовили появу віртуального світу, в який можна потрапити через віртуальні платформи, таких як соціальні мережі. Термін «соціальні мережі» з'явився в 1954 році, однак, сучасного розуміння та поширення він придбав лише на початку ХХІ століття. Соціальні мережі є різновидом неформальних онлайн-спільнот, створених з метою організації безперервної комунікації між людьми, яких вони знають особисто, а також з людьми, яких вони не знають [17, с. 150].

Сьогодні функціонал соціальних мереж значно розширився: користувачі можуть обмінюватися аудіо- та відеоматеріалами, публікувати фотографії, проводити онлайн-трансляції та зустрічі. Крім того, вони стали інструментом прямого маркетингу та джерелом пасивного доходу для підприємців, блогерів та лідерів думок. Такий розвиток зумовлює необхідність оцінки впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та самооцінку, адже дослідження показують, що вони можуть мати як позитивний, так і негативний ефект на ці аспекти життя людини.

Так, у своїй статті, присвяченій дослідженню впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді, Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. зазначали, що обмін інформацією, спілкування між людьми, встановлення міжособистісних стосунків, пошук роботи та навіть сама робота перейшли з реального простору до віртуального. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молодих людей, забезпечуючи можливість самовираження, спілкування, розвитку інтересів і професійних навичок.

Водночас дослідники наголошують, що надмірне користування соцмережами може негативно впливати на психологічне благополуччя: викликати порівняння себе з іншими, страх щось пропустити (FOMO), залежність від реакцій аудиторії та зниження самооцінки, що зрештою може призвести до емоційних проблем і формування інтернет-залежності [15, с. 61].

Теоретичні й практичні питання впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку людини досліджували такі науковці, як Ю. Асєєва, Л. Березовська, Є. Гіденко, І. Гоян, Н. Малєєва, Ю. Якущенко та інші.

Ю. Асєєва у своєму дослідженні акцентує увагу на серйозній проблемі сучасної молоді – формуванні кіберкомунікативної залежності від соціальної мережі Instagram. Авторка статті зазначає, що питання виявлення, профілактики та подолання інтернет- і кіберзалежності серед молоді набуває все більшої актуальності [9, с. 156].

Л. Березовська у своїй роботі розглядає вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. У результаті проведеного дослідження виявлено, що користувачі, які приділяють соціальним мережам помірну кількість часу, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Також встановлено зв'язок між тривалістю перебування в соціальних мережах, рівнем задоволеності життям, емоційним комфортом, самооцінкою та комунікативними здібностями [10, с. 25].

Є. Гіденко у своїй статті зосереджується на проблемі кібербулінгу. Автор визначає основні поняття цього явища, історія його виникнення та поширення, форми прояву та види відповідальності. Також у роботі розглянуто наслідки участі у кібербулінгу, наведено приклади зарубіжного досвіду протидії цьому явищу та запропоновано практичні рекомендації щодо його запобігання [13, с. 27-28].

І. Гоян і Т. Данилова досліджують взаємозв'язок між використанням соціальних мереж і психологічним функціонуванням особистості. У своїй статті науковці зазначають, що цей взаємозв'язок не є простим і однозначним і

залежить від багатьох факторів, таких як спосіб використання соціальних мереж, стилі комунікації, емоційний стан, супутні захворювання, рівень самосвідомості, мотивація, цінності, установки та інтереси. За результатами дослідження, свідоме та збалансоване користування соціальними мережами позитивно впливає на психологічне здоров'я, міжособистісні відносини та загальне благополуччя як окремої людини, так і суспільства загалом [14, с. 122].

Ю. Якущенко та К. Глущенко у своєму дослідженні аналізують особливості спілкування сучасної студентської молоді. Опитування серед студентів різних спеціальностей, показало, що сьогодні спілкування відбувається більше в мережі Інтернет. Соціальні мережі є найпоширенішою формою віртуального спілкування, оскільки вони зручніші та доступніші, ніж традиційні форми комунікації у реальному житті [22, с. 415].

Дисертація Н. Малєєвої присвячена дослідженню комунікативних інтернет-практик молоді, залежної від соціальних мереж, та розробці рекомендацій щодо профілактики мережевої залежності. Авторка виявила, що надмірне користування соцмережами пов'язане з низькою комунікабельністю в реальному житті, потребою у визнанні та прагненням до емоційного комфорту. Залежні користувачі схильні до замкненості, емоційної напруги та уникання живого спілкування. Дослідження підкреслює необхідність формування свідомого й безпечного користування соціальними мережами як важливої умови збереження психологічного благополуччя молоді [18, с. 14].

А. Л. Шелест досліджує соціально-психологічний вплив соціальних мереж на українське суспільство в умовах війни. Авторка підкреслює, що соцмережі мають подвійний ефект: вони одночасно виступають засобом єднання, підтримки та солідарності, але й джерелом емоційного виснаження, тривоги та дезінформації. Постійний потік воєнного контенту може посилювати страх і соціальну напругу, сприяючи поділу людей на дві протилежні групи з різними, часто вороже налаштованими, поглядами. Особливо вразливими до такого впливу є діти, підлітки та молодь, які не завжди здатні критично оцінювати

інформацію. Отже, під час війни соціальні мережі водночас об'єднують людей і створюють ризики психологічної вразливості та маніпулятивного впливу [20, с. 106].

Стаття «Медіаспоживання українців в умовах повномасштабної війни», підготовлена Громадянською мережею ОПОРА на основі дослідження Київського міжнародного інституту соціології, показує, що після початку війни більшість українців стали отримувати новини переважно через соціальні мережі – Telegram, YouTube та Facebook. Автори відзначають, що такі платформи забезпечують швидкий доступ до інформації, але водночас створюють ризики дезінформації та маніпуляцій. Держава намагається протидіяти цьому через офіційні сторінки органів влади. У цілому дослідження засвідчує, що війна істотно змінила інформаційні звички українців, зробивши онлайн-новини ключовим джерелом актуальної інформації [16].

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя, забезпечуючи зв'язок між людьми з різних куточків світу. Вони надають можливість обмінюватися інформацією, думками та емоціями. Їхній вплив може бути як позитивним, тобто сприяти формуванню соціальних зв'язків і самовираженню, так і негативним – викликати залежність, стрес та погіршення психічного стану.

Соціальні мережі дозволяють формувати віртуальні образи, які можуть відрізнятися від реальної особистості, що іноді викликає внутрішній конфлікт. Вплив соцмереж на психіку індивідуальний і залежить від особистісних особливостей та контексту їх використання [19].

Соціальні мережі суттєво впливають на емоційний стан, поведінку та психічне здоров'я молоді, охоплюючи як психологічні, так і соціальні аспекти. До психологічних проявів належать:

- емоційна нестійкість і підвищена тривожність, коли настрій користувача залежить від реакції аудиторії (коментарі, «лайки», підписники);

- зниження самооцінки та формування залежності від схвалення через постійне порівняння себе з іншими;
- порушення самоконтролю та режиму життя, що проявляється у надмірному перебуванні онлайн, порушенні сну, втраті продуктивності та схильності до прокрастинації – схильності відкладати важливі та необхідні справи на потім, навіть усвідомлюючи негативні наслідки, замість того, щоб виконувати їх зараз;
- зміни у способах емоційної саморегуляції, коли людина не може впоратися зі стресом або нудьгою без звернення до соціальних мереж;
- формування викривленого сприйняття себе та реальності через ідеалізовані образи в мережі, які створюють нереалістичні стандарти успіху та зовнішності.

Соціальні аспекти впливу включають заміщення реального спілкування віртуальним, що призводить до поверхневе спілкування та зменшує глибину міжособистісних контактів; соціальну ізоляцію та відчуження, коли онлайн-присутність створює ілюзію спілкування, але реальні соціальні зв'язки слабшають. Крім того, значні зміни відбуваються у професійній та навчальній комунікації: дистанційна робота та навчання посилюють психологічну залежність і емоційне перевантаження. Важливим чинником є також соціальний контекст: пандемія COVID-19 та війна в Україні підсилили роль соціальних мереж у житті молоді та сприяли збільшенню рівня залежності від них.

Отже, соціальні мережі можуть впливати на емоційний стан та самопочуття молоді. З одного боку, вони сприяють можливості виражати свої думки та почуття, з іншого – постійне порівняння себе з іншими може викликати почуття невпевненості, незадоволеності та зниження самооцінки.

Важливу роль у впливі соціальних мереж на психіку відіграє значення взаємодії. Хоча соціальні мережі дозволяють підтримувати стосунки з друзями та родиною, вони не завжди замінюють реальний контакт і можуть призводити до відчуття віддаленості та соціальної ізоляції.

Ще одним важливим аспектом є інформаційне перенавантаження. Постійний доступ до великої кількості інформації, повідомлень і новин може призводити до перевантаження мозку, зниження концентрації та негативно впливати на настрій. Крім того, негативна, небезпечна або шкідлива інформація в мережі також може погіршувати психічне здоров'я.

Соціальні мережі можуть впливати й на самооцінку та ідентичність молодих людей. Онлайн-середовище іноді створює тиск щодо збереження власного образу, що сприяє виникненню комплексів, страху осуду та відчуття невпевненості у собі.

Таким чином, вплив соціальних мереж на психіку є складним та багатограним. Вони створюють можливість самовираження та підтримки соціальних контактів, але одночасно можуть викликати почуття невпевненості, незадоволеності, зниження самооцінки та порушення міжособистісних стосунків. Розуміння цих аспектів допомагає зберігати психічне здоров'я та забезпечувати більш усвідомлене використання соціальних платформ [19].

1.2. Психологічні особливості емоційного стану молоді та фактори, що впливають на емоційну сферу

Відповідно до оновленої класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), до категорії молоді відносяться особи віком від 18 до 45 років. Це період життя, який охоплює завершення формування особистості, становлення соціальної ідентичності, а також розвиток професійної та сімейної ролі. У зв'язку з цим емоційна сфера молодих людей є особливо чутливою та вразливою до впливу різноманітних соціальних і психологічних чинників, що може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній нестійкості та схильності до залежності від зовнішнього підтвердження.

Емоційний стан молоді характеризується багатогранністю і включає як позитивні, так і негативні переживання, що взаємопов'язані з процесами

соціальної адаптації, професійної самореалізації та міжособистісної взаємодії. У цьому віковому періоді формується здатність до емоційної саморегуляції, але її ефективність значною мірою залежить від рівня психологічної зрілості та індивідуальних особливостей особи. Емоційна нестійкість у молоді часто проявляється у швидких змінах настрою, чутливості до критики та соціального оцінювання. Особливо гостро це відчувається у контексті сучасних цифрових медіа, де значення набувають «лайки», коментарі та відгуки інших користувачів.

У своїй статті Гаврилькевич В., Фірстова О. теоретично досліджують, що таке емоційний стан особистості. Тобто, емоційний стан особистості – це те, як людина почувається всередині в певний момент, і як це видно ззовні. Це її загальний настрій або емоційне самопочуття, яке виникло через конкретні події чи умови. На думку авторів, емоційний стан має дві сторони прояву:

- внутрішня – це те, що відчуває сама людина, її особисті, внутрішні переживання та почуття. Тобто, людина усвідомлює свій стан, відчуває його «зсередини» і може описати його, наприклад, як свій настрій (радість, смуток, тривога тощо);
- зовнішня – це те, що бачать інші. Тобто, це зовнішні прояви (міміка, жести, поведінка, тон голосу), які можуть оцінити як сама людина, так і оточуючі. Ці прояви показують на її готовність до чогось чи її загальну реакцію на ситуацію.

Отже, емоційний стан – це і те, що відчувається всередині як настрої, і те, як ці почуття виявляються ззовні. [11, с. 43].

Молоді люди мають певні **психологічні особливості** у своїх емоціях і настрої, які особливо помітні в сучасному світі, насиченому соціальними мережами. Серед основних виділяють наступні:

1. Емоційна нестійкість та залежність від оцінки інши. Настрої молоді дуже швидко змінюється і часто залежить від того, що про них думають інші, а у сучасних умовах значною мірою – від активності у соціальних мережах, де велике значення мають «лайки», коментарі та відгуки інших. Порівняння себе з

«ідеальним» життям інших користувачів може як підняти, так і зіпсувати настрій, впливаючи на самооцінку.

2. Підвищена тривожність. Молодь схильна до переживань щодо власного соціального статусу, майбутніх життєвих подій, професійного становлення та соціальної оцінки. Тривожність часто є наслідком високих очікувань, самокритики та потреби відповідати стандартам суспільства, які можуть бути реальними або створеними через медіа.

3. Схильність до залежності від зовнішнього підтвердження. Потреба у постійному схваленні оточення проявляється у пошуку уваги та підтримки у соціальних мережах, що може викликати емоційне напруження у разі відсутності очікуваного зворотного зв'язку. Така залежність здатна негативно впливати на стабільність настрою та самооцінку.

4. Складнощі з керуванням емоціями. Молоді люди не завжди вміють самотійно справлятися зі стресом і негативними емоціями без допомоги інших чи зовнішніх відволікаючих факторів, що особливо складно в умовах інтенсивного спілкування та високого інформаційного навантаження.

5. Формування викривленого сприйняття себе та реальності. Постійне порівняння себе з іншими та сприйняття ідеалізованих образів у мережі може призводити до виникнення почуття невпевненості, незадоволеності власним життям і психологічного дискомфорту. Це явище тісно пов'язане із заздрістю до «цифрового» успіху інших та формуванням нереалістичних очікувань від себе.

Фактори, що впливають на емоційну сферу молоді, можна класифікувати на декілька основних груп:

1. Соціальні фактори. До них належать міжособистісні взаємодії, наявність соціальної підтримки, якість контактів з родиною, друзями, колегами та іншими значущими для особи людьми. Відсутність або слабка підтримка може посилювати стрес та тривожність, тоді як наявність довірчих і стабільних стосунків сприяє позитивній емоційній регуляції.

2. Психологічні фактори включають індивідуальні особливості, такі як темперамент, рівень самооцінки, психологічна зрілість, здатність до саморегуляції емоцій. Високий рівень емоційної компетентності дозволяє молодій людині ефективніше справлятися зі стресом та зберігати позитивний емоційний стан у складних ситуаціях.

3. Інформаційні фактори. Мають значний вплив у сучасному цифровому суспільстві. Вплив медіа та соціальних мереж, надмірний потік інформації може спричиняти емоційне перевантаження, стрес та тривожність. Особливо чутливі до цього молоді люди, які активно користуються цифровими платформами для соціальної взаємодії.

4. Контекстуальні фактори. Зовнішні обставини, такі як глобальні кризи (пандемія COVID-19, військові конфлікти), економічні та соціальні зміни, а також зміни у роботі або навчанні, безпосередньо впливають на емоційний стан та психічне здоров'я молоді. Ці фактори можуть виступати як стресори або, навпаки, створювати умови для розвитку стресостійкості та психологічної адаптації.

Дослідження психологічної літератури підтверджують, що емоційний стан молоді є результатом складної взаємодії внутрішніх психологічних характеристик та зовнішніх факторів середовища. Розуміння цих закономірностей є важливим не лише для наукового аналізу, а й для практичного застосування у профілактиці психологічних ризиків, формуванні навичок емоційної саморегуляції та розробці рекомендацій щодо здорового використання соціальних мереж і цифрових технологій.

Таким чином, емоційна сфера молодих людей від 18 до 45 років є багатогранною та чутливою до впливу різних соціальних, психологічних, інформаційних та контекстуальних факторів. Урахування цих особливостей має ключове значення для формування ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я та соціальної адаптації молоді в умовах сучасного цифрового середовища.

1.3. Позитивний і негативний вплив соціальних мереж на емоційну сферу

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасної молоді та суттєво впливають на емоційний стан, формування самооцінки, рівень тривожності, соціальної підтримки та відчуття приналежності до спільноти. Вплив соціальних мереж може мати як **позитивний**, так і **негативний характер**, залежно від цілей використання, особистісних особливостей користувача та контексту взаємодії.

Онлайн-світ постійно змінюється, щороку з'являються нові соцмережі, проте лідерами залишаються Facebook, YouTube і WhatsApp, а до топ-10 входять також Instagram, TikTok, Messenger, Telegram, WeChat, Snapchat і Douyin. А от на рейтинг соціальних мереж в Україні і активність їх використання сьогодні сильно вплинула повномасштабна війна [21].

До війни в Україні найпопулярнішими були YouTube, Facebook, Instagram і TikTok, але після 2022 року активність у більшості мереж знизилася, окрім TikTok, який став платформою для обміну інформацією та емоційної підтримки. Через політику Meta зросла недовіра до Facebook та Instagram, тоді як Telegram і YouTube залишилися основними джерелами новин.

Загалом стаття показує, що повномасштабна війна змінила інформаційні звички українців, а розвиток штучного інтелекту та цифрових технологій у майбутньому може вплинути на спосіб взаємодії користувачів із соціальними мережами [21].

Таким чином, соціальні мережі сьогодні стали для українців основним джерелом новин, засобом комунікації та способом емоційної підтримки.

Однак, попри свої переваги, соціальні мережі мають і зворотний бік. Технологія, створена для того, щоб зближувати людей і полегшувати спілкування на відстані, іноді призводить до відчуття самотності, ізоляції та

емоційного виснаження. Постійна взаємодія у віртуальному просторі може впливати на психічне здоров'я, викликаючи тривогу, депресію чи залежність від онлайн-активності.

Позитивний вплив соціальних мереж проявляється у кількох важливих аспектах. Передусім вони забезпечують можливість підтримувати зв'язок із родиною та друзями, незалежно від відстані, а також знайомитися з новими людьми та приєднуватися до спільнот за інтересами. Соціальні мережі сприяють отриманню та наданню емоційної підтримки у складні періоди життя, що особливо важливо для тих, хто проживає у віддалених регіонах, має обмежені можливості для пересування, відчуває соціальну тривожність або належить до вразливих груп населення. Крім того, онлайн-простір відкриває широкі можливості для творчого самовираження, обміну ідеями та демонстрації власних досягнень. Це сприяє розвитку впевненості, соціальної активності, підвищенню самооцінки та мотивації до саморозвитку.

Негативний вплив соціальних мереж виявляється в наступному:

1. Неадекватне сприйняття власного життя та зовнішності, порівняння себе з іншими. Молодь схильна порівнювати своє життя з ідеалізованими образами інших у соцмережах, що часто призводить до почуття неповноцінності, заздрості, емоційного виснаження та зниження рівня задоволення життям. Навіть усвідомлюючи, що зображення в соціальних мережах часто не відповідають реальності, користувач може відчувати невпевненість щодо свого вигляду або ситуації у власному житті.

2. Страх втратити щось і формування залежності від соціальних мереж (Синдром втрачених можливостей). Хоча цей синдром виник задовго до появи соціальних мереж, саме платформи на кшталт *Facebook* та *Instagram* посилюють відчуття, що інші живуть цікавіше чи насиченіше. Такі думки можуть знижувати самооцінку, підвищувати рівень тривожності та спонукати до ще більш активного використання соціальних мереж. У свою чергу, надмірне використання соціальних мереж призводить до розвитку інтернет-залежності,

втрати контролю над часом, появи тривоги у разі відсутності доступу до мережі, що негативно впливає на емоційну стабільність та когнітивну концентрацію.

3. Ізоляція. Дослідження Університету Пенсільванії показало, що активне користування Facebook, Instagram може посилювати відчуття самотності. Водночас обмеження часу в соцмережах здатне зменшити почуття ізоляції та покращити загальне емоційне самопочуття.

4. Депресія та тривога. Для психічного здоров'я людям важливий живий контакт з іншими. Ніщо не знижує стрес і не покращує настрій так ефективно, як спілкування з людиною, яка дбає про вас. Надмірне віддання переваги взаємодії в соціальних мережах замість особистих контактів підвищує ризик розвитку або загострення тривоги та депресії.

5. Поширення негативного контенту та інформаційне перевантаження. Молодь постійно стикається з новинами про війну, катастрофи, агресією чи токсичними коментарями, що викликає підвищену тривожність, страх, роздратування. Такі емоційні перевантаження можуть спричиняти емоційне виснаження, яке з часом переходить у синдром емоційного вигорання.

6. Кіберзалякування та емоційна травматизація. Жертвами кібербулінгу найчастіше стають підлітки й молодь. Близько 10% підлітків зазнають цькування в соцмережах, а інші стикаються з образливими коментарями, поширенням чуток і неправдивої інформації, що негативно впливає на самооцінку, емоційний стан і може залишати довгострокові емоційні травми.

Користування соціальними мережами може стати проблемним, якщо воно змушує ігнорувати живе спілкування, відволікає від навчання чи роботи або викликає заздрість, злість, депресію або пригнічений настрій. Також варто переглянути свої звички, якщо заходите в соцмережі лише через нудьгу, самотність або бажання спровокувати такі емоції, заздрість чи засмучення, у інших [23].

Ознаки того, що соціальні мережі можуть негативно впливати на психічне здоров'я:

1. Ви проводите в мережах більше часу, ніж із живими друзями.
2. Соцмережі заміщують більшість офлайн-спілкування.
3. Навіть під час прогулянок з друзями постійно перевіряєте соцмережі через страх, що інші проводять час краще.
4. Негативне порівняння себе з іншими в соціальних мережах.
5. Зустрічаєтеся з кіберзалякуванням або негативними коментарями.
6. Відволікаєтеся на публікації та реакції у соцмережах під час навчання або роботи.
7. Не залишається часу на саморефлексію та особистісний розвиток.
8. Проблеми зі сном через постійну перевірку соцмереж перед сном, перш за все вранці або вночі, що порушує сон, а світло від телефону погіршує психічне здоров'я.
9. Використання соцмереж не знижує, а підвищує тривогу, депресію чи почуття самотності.

Отже, соціальні мережі мають **подвійний вплив** на емоційну сферу молоді. Вони можуть бути як джерелом підтримки, самовираження та позитивних емоцій, так і чинником підвищеної тривожності, депресії, самокритики та емоційного виснаження, що може призвести навіть до самоушкодження та суїцидальних думок. Визначальним є не сам факт користування, а характер, інтенсивність і мета взаємодії із соціальними мережами. Важливо розвивати цифрову грамотність, емоційну компетентність і навички саморегуляції, що дасть змогу молоді використовувати соціальні мережі на користь власному психічному здоров'ю.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі розглянуто, як соціальні мережі впливають на емоційний стан молоді. Проаналізовано психологічні та соціальні аспекти їхнього функціонування, особливості емоційної сфери молодих людей, а також позитивні й негативні наслідки взаємодії у цифровому середовищі.

Проведений аналіз наукових джерел показав, що соціальні мережі сьогодні є невід'ємною частиною повсякденного життя молоді. Вони допомагають спілкуватися, обмінюватися інформацією, самовиражатися та отримувати емоційну підтримку. Через соціальні мережі формуються самооцінка, ідентичність та емоційний досвід. З одного боку, соціальні мережі створюють умови для розширення соціальних контактів, самовираження, розвитку емпатії та залучення до суспільно корисної діяльності. З іншого – вони можуть ставати джерелом психологічного дискомфорту, емоційного виснаження, порушення уваги, залежності та соціальної ізоляції.

Особливо вплив соціальних мереж проявляється через самопрезентацію та потребу у схваленні інших. Часте порівняння себе з ідеалізованими образами інших може викликати почуття неповноцінності, тривожності, самокритику, емоційне виснаження або навіть депресивні стани. Натомість усвідомлене користування соціальними мережами може виконувати компенсаторну функцію – забезпечувати підтримку, сприяти спілкуванню, підвищувати впевненість у собі.

Таким чином, вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді має подвійний характер. Позитивні аспекти включають:

- самовираження та розвиток творчих здібностей;
- отримання соціальної підтримки;
- підвищення поінформованості та залучення до суспільних ініціатив;
- розвитку комунікативних і цифрових навичок.

Негативні наслідки надмірного користування соціальними мережами проявляються у вигляді:

- формування інтернет-залежності та страху пропустити важливу інформацію (синдром FOMO);
- зниження уваги та когнітивної продуктивності;
- зростання рівня тривожності, депресивних настроїв, самокритики;
- емоційне виснаження, яке у тривалому вимірі може переходити в емоційне вигорання;
- соціальна ізоляція, обмеження реальних міжособистісних контактів;
- впливу негативного контенту, що викликає перенапруження і страх.

Характер впливу соцмереж залежить від інтенсивності користування, мотивів взаємодії, психологічної стійкості особистості та рівня розвитку емоційної компетентності. Важливу роль відіграють індивідуальні особливості, такі як рівень самооцінки, емоційна зрілість, здатність до саморегуляції та критичного мислення.

Отже, соціальні мережі не є однозначно шкідливим або корисним явищем для психоемоційного розвитку молоді. Їхній вплив визначається передусім тим, **як саме і з якою метою** людина їх використовує. Усвідомлене та збалансоване користування, розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту та цифрової грамотності є важливими умовами збереження психологічного благополуччя в інформаційному суспільстві.

Соціальні мережі одночасно відкривають нові можливості для особистісного розвитку та створюють ризики для емоційної стабільності, що вимагає подальшого дослідження і створення ефективних психопрофілактичних програм для молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ

2.1. Організація дослідження впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді

Об'єктом дослідження виступає емоційний стан молоді в умовах активного використання соціальних мереж, а предметом – психологічні особливості впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді.

Мета дослідження – виявити особливостей впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді, визначити взаємозв'язок між інтенсивністю користування соціальними мережами, інтернет-залежністю та показниками емоційного спрямованості, тривожності, самооцінки молоді.

Дослідницька вибірка була представлена у кількості 30 молодих людей віком від 18 до 45 років відповідно до оновленої класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), серед яких 8 чоловіків і 22 жінки.

Особливості емоційної сфери досліджувалися за допомогою комплексу методик, які доповнювали одна одну. Для опитування та збору емпіричних даних була розроблена Google Форма за посиланням <https://forms.gle/iDzP53T3oC5rLBXN8>, до якої увійшли чотири основні методики та опитувальник «Я та соціальні мережі» (додаток А).

Для дослідження використовувалися наступні методики:

1. *Опитувальник Кімберлі Янг* для виявлення впливу соціальних мереж на емоційну сферу. Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність («Internet Addiction Test») дозволяє оцінити рівень залежності молоді від інтернету, а отже, і соціальних мереж та негативні наслідки їх використання. Тобто допомагає виявити зв'язок між частотою користування соцмережами і емоційним станом молоді. Опитувальник складається з 40 тверджень. Відповіді надаються за

5-бальною шкалою: від «Ніколи або вкрай рідко» до «Завжди». Результати опитувальника дозволяють визначити рівень інтернет-залежності:

- 0-30 балів – нормальне використання інтернету;
- 31-49 балів – легкий ступінь інтернет-залежності;
- 50-79 балів – помірний ступінь інтернет-залежності;
- 80-100 балів – надмірне користування інтернетом (додаток Б).

2. *Методика визначення емоційної спрямованості особистості* Б. Додонова (адаптація Н. Бельської, 2022 р.) була адаптована до теми дослідження шляхом уточнення питань стосовно перебування в соціальних мережах. Діагностична доцільність використання методики полягає в оцінці ставлення досліджуваних до окремих видів емоційних реакцій та прагнення до їх переживання у процесі користування соціальними мережами. Методика зосереджена на стійких емоційних потребах та інтересах особистості, що дозволяє визначити її емоційну спрямованість, яка поділяється на кілька типів:

- альтруїстичний – прагнення до переживання емоцій, пов'язаних із допомогою іншим та турботою;
- комунікативний – прагнення до емоцій, пов'язаних із спілкуванням, обміном думками та емоціями;
- глоричний – прагнення до емоцій, пов'язаних з потребою в самоствердженні, у славі, повазі, визнанні;
- праксичний (діяльнісний) – прагнення до переживання емоцій, пов'язаних із діяльністю, її результатами, успіхом чи провалом, та подолання робочих труднощів;
- пугнічний – прагнення до емоцій, пов'язаних з потребою в напрузі, протистоянні та гострих відчуттях. Його часто називають емоціями боротьби, ризику та змагання;
- романтичний – прагнення до емоцій, пов'язаних із незвичайним, таємничим, мріями;

- гностичний (пізнавальний) – прагнення до емоцій, пов'язаних із процесом пізнання, розуміння, відкриття нового та інтелектуальної діяльності;
- естетичний – прагнення до емоцій від краси, мистецтва та гармонії;
- ліричний – прагнення до емоцій від переживання внутрішнього світу, тонких почуттів, мрій, інтимних переживань та краси природи чи мистецтва;
- гедоністичний – прагнення до емоцій, пов'язаних із задоволенням, комфортом, насолодою;
- акізитивний (накопичувальний) – прагнення до переживання емоцій від придбання, накопичення, володіння та колекціонування речей, ресурсів або знань;
- моральний – прагнення до емоцій, пов'язаних із відчуттям власної гідності та самоповаги, прагнення до справедливості, моральна чутливість у соціальних темах;
- дефіцитарний – прагнення до емоцій, пов'язаних із: заповненням внутрішньої порожнечі, подоланням почуття неповноцінності або компенсацією незадоволених потреб.

Таким чином, ця методика допомагає зрозуміти внутрішню мотивацію користувача та те, як його глибинні емоційні потреби співвідносяться з активністю в соціальних мережах.

Опитувальник складається з 82 тверджень. Відповіді надаються за 6-бальною шкалою: від «Не відчуваю ніколи» до «Відчуваю практично щодня» (додаток В). За результатами розрахунку середнього показника (індексу) для кожного типу емоційної спрямованості, отримали інтерпретацію рівня вираженості: низький, середній та високий.

3. *Шкала самооцінки Розенберга* – це один із найпоширеніших опитувальників для вимірювання загального рівня самооцінки (як позитивного чи негативного ставлення до себе). Соціальні мережі суттєво впливають не лише на емоційний стан, але й на самооцінку молоді (порівняння себе з іншими, залежність від «лайків» тощо). Тому включення шкали самооцінки Розенберга

дозволить перевірити, чи пов'язане використання соцмереж із низькою чи високою самооцінкою, і як це впливає на емоційне самопочуття.

В опитувальнику міститься 10 тверджень. Досліджуваний має оцінити ступінь своєї згоди чи незгоди з кожним твердженням, обираючи один із чотирьох варіантів відповідей: цілком згоден, швидше згоден, швидше не згоден, Цілком не згоден. Кожному варіанту відповіді присвоюється числове значення від 0 до 3, що дозволяє підрахувати загальний бал і визначити рівень самооцінки особистості:

- 31–40 балів – це високий рівень самооцінки;
- 21–30 балів – це середній рівень самооцінки;
- 10–20 балів – це низький рівень самооцінки (додаток Г).

4. *Методика Чарльза Спілбергера* дозволяє оцінити два ключові аспекти тривожності молоді:

- *ситуативна тривожність* – це поточний емоційний стан особистості в даний момент (напруга, нервозність, занепокоєння). Це реакція на конкретну стресову ситуацію чи очікування. Ситуативна тривожність показує, чи відчуває молода людина емоційний дискомфорт саме зараз, який міг виникнути через нещодавнє користування соцмережами (наприклад, після критики, порівняння чи перегляду неприємного контенту);
- *особистісна тривожність* – вимірювання тривожності як якості (як стійка характеристика людини, тобто як Ви себе відчуваєте ЗВИЧАЙНО). Це стійка риса характеру людини, її схильність сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі («як я відчуваю себе звичайно»). Особистісна тривожність дозволяє оцінити базовий рівень вразливості молоді до стресу. Це допомагає зрозуміти, чи є висока тривожність вродженою особливістю людини, чи вона набута або посилена впливом соціальних мереж.

Опитувальник шкали ситуативної тривожності складається з 20 тверджень з чотирма варіантами відповідей: зовсім немає; мабуть, так; вірно; абсолютно вірно. Кожному варіанту відповідає числове значення: 1, 2, 3, 4.

Опитувальник шкали особистісної тривожності також складається з 20 тверджень з чотирма варіантами відповідей: майже ніколи; іноді; часто; майже завжди. Кожному варіанту відповідає числове значення від 1 до 4.

Якщо показник тривожності не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше – тривожність висока (додаток Г).

5. *Опитувальник «Я та соціальні мережі»* використовувалась як додаткова методика, яка дозволяє зафіксувати поведінкові передумови для негативного впливу. Опитувальник містить 11 запитань з варіантами відповіді «так» чи «ні». При обробці результатів, якщо відповіли «так» хоча б на три запитання – варто замислитися, адже залежність уже поряд (додаток Д).

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді

Для аналізу результатів дослідження використано чотири основні методики: опитувальник Кімберлі Янг на інтернет-залежність, методика визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова (адаптація Н. Бельської, 2022 р.), шкала самооцінки Розенберга, методика Чарльза Спілбергера на визначення ситуативної та особистісної тривожності та опитувальник «Я та соціальні мережі», як додаткова методика. Кожен із перелічених методів надав важливу інформацію, що дозволило комплексно дослідити вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді і встановити взаємозв'язки між онлайн-активністю, самооцінкою та тривожністю. Детальні результати аналізу за кожною методикою представлені далі.

Інтерпретація оцінки рівня інтернет-залежності серед молоді за методикою Кімберлі Янг. Розподіл молоді за категоріями рівня інтернет-залежності.

Рисунок 1

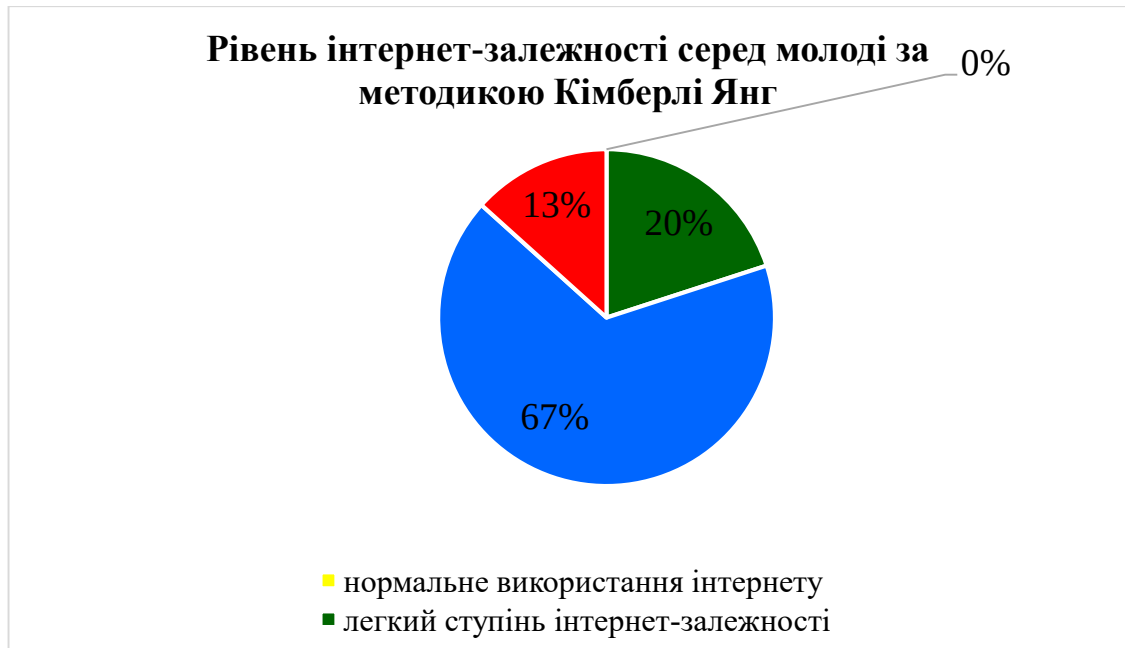


Рис.1. Результати інтернет-залежності серед молоді за методикою Кімберлі Янг

Після підрахунку балів можна зробити висновок, що у піддослідних домінує помірний ступінь інтернет-залежності, тобто в молоді є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо не звернути на них увагу – надалі вони можуть заповнити все життя.

Таблиця 1

Результати опитувальника Кімберлі Янг щодо рівня інтернет-залежності серед молоді

Статус	Рівень залежності					
	Легкий		Помірний		Надмірний	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Ч	2	7	4	13	2	6,5
Ж	4	13	16	54	2	6,5
Всього	6	20	20	67	4	13

Примітка. За статтю $\chi^2_{емп} = 134,44$; $\chi^2_{крит} = 13,82$; $\chi^2_{емп} > \chi^2_{крит}$; $n = 2$, при $p \leq 0,001$; розрізнення значущі

Жінки частіше демонструють низький рівень інтернет-залежності (13%) у порівнянні з чоловіками (7%).

Помірний рівень залежності також частіше зустрічається серед жінок (54%) у порівнянні з чоловіками (13%). Це може свідчити про те, що жінки більш схильні до залежності, особливо на середньому рівні.

Надмірне користування інтернетом серед молоді однакове, як у жінок (6,5%), так і у чоловіків (6,5%). Це може свідчити про те, що і жінки, і чоловіки схильні до залежності на надмірному рівні.

Статистичний критерій χ^2 (хи-квадрат) використано для перевірки гіпотези про наявність або відсутність значущих відмінностей між групами (у нашому випадку – між чоловіками та жінками) за рівнем інтернет-залежності.

$\chi^2_{\text{емп}} = 13,82$ – це емпіричне (обчислене) значення критерію, отримане за результатами дослідження. $\chi^2_{\text{крит}} = 9,21$ – це критичне (табличне) значення критерію при рівні значущості $p \leq 0,001$.

Оскільки $\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{крит}}$, різниця між чоловіками та жінками є статистично значущою – тобто, вона не випадкова, а відображає реальну тенденцію, підтверджується проведеними статистичними обчисленнями за критерієм χ^2 .

Така значуща різниця свідчить, що емоційні особливості поведінки впливають на рівень інтернет-залежності. Жінки виявляють більшу емоційність, що може сприяти формуванню помірної інтернет-залежності (емоційна залученість у спілкування, соціальні мережі, потреба у підтримці). У чоловіків же частіше проявляється надмірний рівень залежності, що може бути пов'язано з прагненням до змагання, досягнення результатів у віртуальному середовищі (ігри, форуми тощо).

Отже, отримані результати підтверджують наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у рівнях інтернет-залежності, що пов'язано з різним рівнем емоційності та характером використання інтернету.

Розглянемо, як рівень самооцінки залежить від рівня інтернет-залежності у чоловіків та жінок.

Таблиця 2

№ з/п	Стать	Вік	Рівень інтернет-залежності за методикою К.Янг	Бал за Розенбергом	Рівень самооцінки за інтерпретацією
1	Жінка	39	помірний	17	низький
2	Жінка	38	помірний	26	середній
3	Жінка	39	легкий	17	низький
4	Жінка	38	помірний	16	низький
5	Жінка	36	помірний	26	середній
6	Чоловік	30	надмірне	14	низький
7	Жінка	37	легкий	28	середній
8	Жінка	43	помірний	28	середній
9	Чоловік	35	легкий	27	середній
10	Жінка	44	помірний	25	середній
11	Чоловік	25	помірний	28	середній
12	Жінка	35	помірний	30	середній
13	Жінка	28	надмірне	20	низький
14	Жінка	38	помірний	28	середній
15	Чоловік	36	помірний	19	низький
16	Чоловік	30	легкий	19	низький
17	Жінка	36	помірний	13	низький
18	Жінка	38	помірний	25	середній
19	Жінка	31	помірний	27	середній
20	Жінка	35	легкий	17	низький
21	Чоловік	35	помірний	17	низький
22	Жінка	39	помірний	14	низький
23	Жінка	30	помірний	21	середній
24	Жінка	38	помірний	25	середній
25	Жінка	44	помірний	19	низький
26	Жінка	21	надмірне	16	низький
27	Жінка	35	помірний	17	низький
28	Жінка	35	легкий	20	низький
29	Чоловік	40	надмірне	17	низький
30	Чоловік	44	помірний	26	середній

Розрахуємо середній бал самооцінки у кожній групі інтернет-залежності:

– для жінок:

Легкий рівень: $(17+28+17+20) / 4 = 20,5$

Помірний рівень: $(17+26+16+26+28+25+30+28+13+25+27+14+21+25+19+17) / 16 = 357 / 16 = 22,3125 = 22,3$

Надмірне користування інтернетом: $(20+16) / 2 = 18$

– для чоловіків:

Легкий рівень: $(27+19) / 2 = 23$

Помірний рівень: $(28+19+17+26) / 4 = 90 / 4 = 22,5$

Надмірне користування інтернетом: $(14+17) / 2 = 15,5$

Результати середніх балів самооцінки у чоловіків та жінок представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

	Рівень інтернет-залежності					
	Легкий		Помірний		Надмірне	
	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч
Середній бал самооцінки	20,5	23	22,3	22,5	18	15,5

Рисунок 2

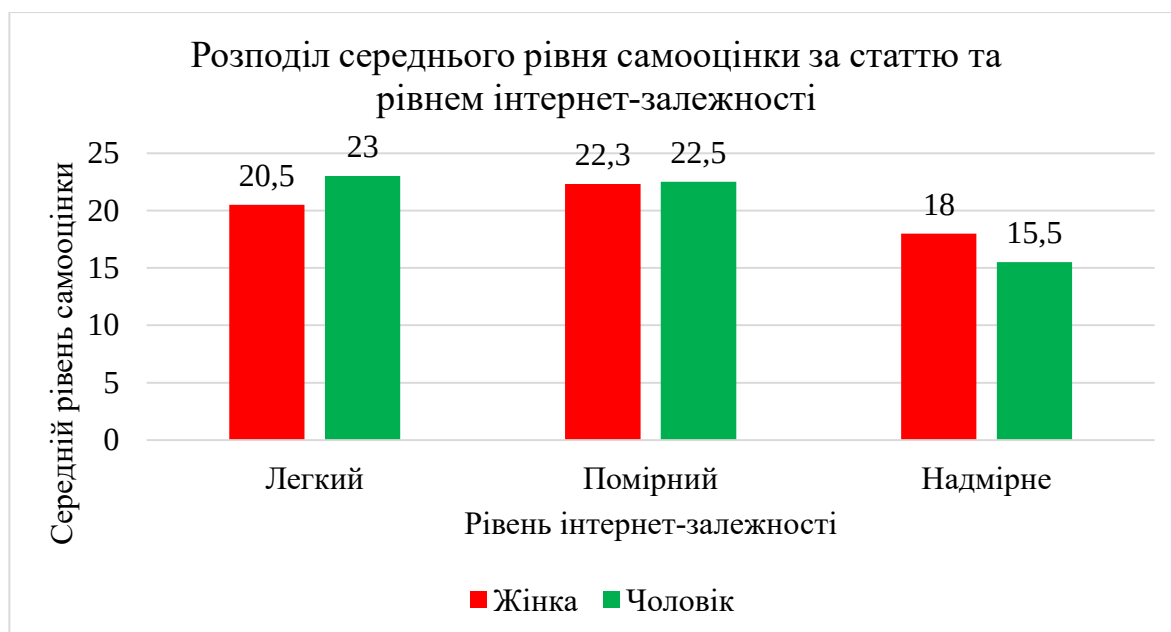


Рис. 2. Розподіл середнього рівня самооцінки за статтю та рівнем інтернет-залежності

Таблиця 3 та рисунок 2 показують, як рівень самооцінки залежить від ступеня інтернет-залежності у чоловіків та жінок.

У жінок найвищий середній рівень самооцінки спостерігається при помірному рівні інтернет-залежності (22,3 бала). При легкому рівні самооцінка трохи нижча (20,5 бала), а найнижчі показники зафіксовано при надмірному користуванні інтернетом (18 балів). Це свідчить, що надмірне користування інтернетом негативно впливає на самооцінку жінок.

У чоловіків найвищий середній рівень самооцінки спостерігається при легкому рівні інтернет-залежності (23 бали). При помірному рівні показник трохи знижується (22,5 бала), а ось найнижчий рівень спостерігається при надмірному використанні інтернету (15,5 бала). Це свідчить, що при зростанні інтернет-залежності самооцінка чоловіків суттєво знижується.

Отже, і у чоловіків, і у жінок спостерігається зворотна залежність: чим вищий рівень інтернет-залежності, тим нижчий рівень самооцінки. Проте у чоловіків падіння самооцінки при надмірному користуванні інтернетом є більш різким, ніж у жінок.

Таким чином, з таблиці 3 та рисунка 2 видно, що надмірне використання інтернету має більш виражений негативний вплив на самооцінку чоловіків, тоді як у жінок цей вплив є помірнішим.

Отже, можна зробити висновок, що інтернет-залежність негативно впливає на рівень самооцінки. Причини цього можуть бути різні: надмірне користування інтернетом часто зменшує кількість живого спілкування, викликає залежність від лайків і реакцій інших та призводить до порівняння себе з ідеалізованими образами. У результаті це може викликати невпевненість у собі, втрату мотивації та емоційне виснаження.

Разом із тим, помірне користування інтернетом або соціальними мережами може частково компенсувати (врівноважувати чи покращувати) емоційний стан людини або її самооцінку. Якщо людина має незначні труднощі в реальному спілкуванні або дефіцит соціальної підтримки, інтернет і соціальні мережі дають змогу отримати позитивні емоції, зворотний зв'язок і визнання. Це тимчасово

допомагає підвищити самооцінку та задовольнити потребу у спілкуванні й схваленні.

Далі розглянемо, як середній рівень тривожності залежить від рівня інтернет-залежності у чоловіків та жінок. Для цього будемо знову ж таки відштовхуватися від середнього значення.

Таблиця 4

№ з/п	Стать	Вік	Рівень інтернет-залежності за методикою К.Янг	СТ (бал)	Ситуативна тривожність за інтерпретацією	ОТ (бал)	Особистісна тривожність за інтерпретацією
1	Жінка	39	помірний	53	висока	52	висока
2	Жінка	38	помірний	40	помірна	38	помірна
3	Жінка	39	легкий	49	висока	47	висока
4	Жінка	38	помірний	49	висока	55	висока
5	Жінка	36	помірний	45	помірна	43	помірна
6	Чоловік	30	надмірне	49	висока	43	помірна
7	Жінка	37	легкий	40	помірна	36	помірна
8	Жінка	43	помірний	39	помірна	45	помірна
9	Чоловік	35	легкий	43	помірна	36	помірна
10	Жінка	44	помірний	42	помірна	43	помірна
11	Чоловік	25	помірний	33	помірна	38	помірна
12	Жінка	35	помірний	33	помірна	33	помірна
13	Жінка	28	надмірне	49	висока	48	висока
14	Жінка	38	помірний	41	помірна	44	помірна
15	Чоловік	36	помірний	50	висока	49	висока
16	Чоловік	30	легкий	40	помірна	46	висока
17	Жінка	36	помірний	54	висока	59	висока
18	Жінка	38	помірний	46	висока	50	висока
19	Жінка	31	помірний	46	висока	43	помірна
20	Жінка	35	легкий	55	висока	45	помірна
21	Чоловік	35	помірний	46	висока	54	висока
22	Жінка	39	помірний	68	висока	47	висока
23	Жінка	30	помірний	44	помірна	44	помірна
24	Жінка	38	помірний	36	помірна	41	помірна
25	Жінка	44	помірний	42	помірна	45	помірна
26	Жінка	21	надмірне	42	помірна	50	висока
27	Жінка	35	помірний	40	помірна	45	помірна
28	Жінка	35	легкий	43	помірна	47	висока
29	Чоловік	40	надмірне	43	помірна	51	висока
30	Чоловік	44	помірний	40	помірна	43	помірна

Розрахуємо середній рівень ситуативної тривожності у кожній групі інтернет-залежності:

– для жінок:

Легкий рівень: $(49+40+55+43) / 4 = 187 / 4 = 46,75$

Помірний рівень: $(53+40+49+45+39+42+33+41+54+46+46+68+44+36+42+40) / 16 = 718 / 16 = 44,875 = 44,88$

Надмірне користування: $(49+42) / 2 = 45,5$

– для чоловіків:

Легкий рівень: $(43+40) / 2 = 41,5$

Помірний рівень: $(33+50+46+40) / 4 = 169 / 4 = 42,25$

Надмірне користування: $(49+43) / 2 = 46$

Розрахуємо середній рівень особистісної тривожності у кожній групі інтернет-залежності:

– для жінок:

Легкий рівень: $(47+36+45+47) / 4 = 175 / 4 = 43,75$

Помірний рівень: $(52+38+55+43+45+43+33+44+59+50+43+47+44+41+45+45) / 16 = 727 / 16 = 45,4375 = 45,44$

Надмірне користування: $(48+50) / 2 = 49$

– для чоловіків:

Легкий рівень: $(36+46) / 2 = 41$

Помірний рівень: $(38+49+54+43) / 4 = 184 / 4 = 46$

Надмірне користування: $(43+51) / 2 = 47$

Результати середніх балів ситуативної та особистісної тривожності у чоловіків та жінок представлені в таблиці 5.

Таблиця 5

	Рівень інтернет-залежності					
	Легкий		Помірний		Надмірне	
	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч
Середній бал ситуативної тривожності	46,75	41,5	44,88	42,25	45,5	46
Середній бал особистісної тривожності	43,75	41	45,44	46	49	47

З таблиці 5 видно, що у жінок при легкому рівні інтернет-залежності середні показники тривожності дещо вищі, ніж у чоловіків (СТ = 46,75;

ОТ = 43,75). При помірному рівні спостерігається незначне зниження ситуативної тривожності (СТ = 44,88), але зростання особистісної (ОТ = 45,44). При надмірному користуванні інтернетом обидва види тривожності досягають найвищих значень (СТ = 45,5; ОТ = 49). Це свідчить про тенденцію до підвищення особистісної тривожності в жінок із зростанням рівня інтернет-залежності.

У чоловіків при легкому рівні тривожність є найнижчою (СТ = 41,5; ОТ = 41). А ось при помірному рівні ситуативна тривожність майже не змінюється (СТ = 42,25), але особистісна підвищується (ОТ = 46). При надмірному користуванні обидва види тривожності мають найвищі показники (СТ = 46; ОТ = 47). Отже, у чоловіків також спостерігається залежність між зростанням рівня інтернет-залежності та підвищенням тривожності, особливо особистісної.

Відобразимо подані результати середнього рівня тривожності залежно від рівня інтернет-залежності та статі на рисунку 3.

Рисунок 3

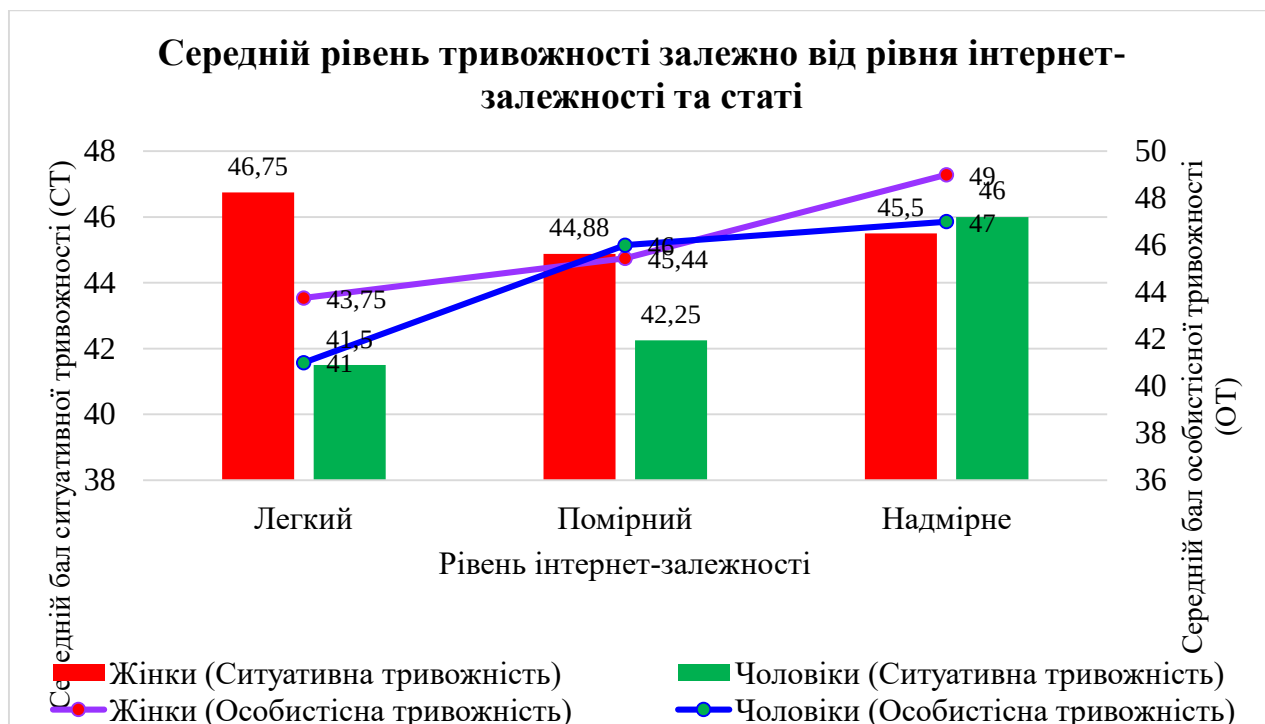


Рис. 3. Розподіл середнього рівня ситуативної та особистісної тривожності за статтю та рівнем інтернет-залежності

Отже, таблиця 5 і рисунок 3 показують узагальнені результати аналізу зв'язку між рівнем інтернет-залежності та середнім рівнем тривожності (ситуативної та особистісної) у чоловіків і жінок.

З рисунка 3 видно, що і у чоловіків, і у жінок спостерігається зростання рівня тривожності зі збільшенням інтернет-залежності. Жінки загалом мають вищі показники тривожності, ніж чоловіки, незалежно від рівня залежності. Особливо виражене підвищення спостерігається у особистісній тривожності жінок при надмірному користуванні інтернетом та перебуванні у соціальних мережах (ОТ = 49). Для чоловіків найпомітніше зростає саме особистісна тривожність, коли рівень залежності переходить від помірного до надмірного.

Підвищення рівня інтернет-залежності супроводжується зростанням як ситуативної, так і особистісної тривожності. При цьому у жінок спостерігаються вищі показники тривожності, ніж у чоловіків, особливо при надмірному користуванні інтернетом та соцмережами.

Отже, отримані результати можуть свідчити про наявність тісного зв'язку між інтернет-залежністю та емоційною нестабільністю. Тобто із підвищенням ступеня залежності, молоді люди частіше відчують внутрішню напруженість, невпевненість, зниження контролю над емоціями; формується підвищений рівень особистісної тривожності, що відображає схильність до постійного занепокоєння, навіть за відсутності зовнішніх загроз.

Таким чином, інтернет-залежність виступає фактором, який посилює тривожність, особливо особистісну, тобто більш стабільну рису характеру, тобто сприяє переходу від ситуативних реакцій до стійких особистісних рис тривожності. Це свідчить, що надмірне користування інтернетом пов'язане з підвищеною емоційною напругою та психологічним дискомфортом, зниженням стресостійкості та емоційного благополуччя, що є важливим чинником погіршення емоційного стану молоді.

Інтерпретація результатів опитувальника «Я та соціальні мережі» за статтю, який має якісну природу, представлена в таблиці 6.

Таблиця 6

Статус	0-2 «так» (ознаки відсутності залежності)		3-5 «так» (ризик формування залежності)		6 і більше «так» (виражена залежність)	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Жінка	5	16	12	41	5	16
Чоловік	2	7	4	13	2	7
Разом	7	23	16	54	7	23

Примітка. За статтю $\chi^2_{\text{емп}} = 83,44$; $\chi^2_{\text{крит}} = 13,82$; $\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{крит}}$; $n = 2$, при $p \leq 0,001$; розрізнення значущі

Як видно з таблиці 6, серед представників обох статей переважають особи з ризиком формування залежності від соціальних мереж – 54% (41% жінок і 13% чоловіків). Це означає, що більшість опитаних уже демонструють поведінкові ознаки частого або звичного користування соціальними мережами, яке може поступово переходити в залежність.

Виражена залежність спостерігається у 23% опитаних, з них 16% жінок і 7% чоловіків. Такі молоді люди ймовірно проводять значну частину часу онлайн, можуть відчувати емоційну залежність від соціальних мереж, зниження контролю над часом користування та труднощі з поверненням до реального життя.

Ознаки відсутності залежності спостерігається також у 23% опитаних (16% жінок та 7% чоловіків). Це свідчить, що частина молодих людей використовує соціальні мережі помірковано, без негативного впливу на емоційний стан чи повсякденну активність.

Отримані результати показують, що жінки виявляють дещо вищий рівень ризику інтернет-залежності, ніж чоловіки. Це може бути пов'язано з тим, що вони більш емоційно залучені у спілкування та частіше шукають підтримку й схвалення в соціальних мережах.

Проведений статистичний аналіз за критерієм χ^2 (хи-квадрат) показав, що між чоловіками та жінками є суттєва різниця у рівні залежності від соціальних мереж. $\chi^2_{\text{емп}} = 83,44$ – фактичне (емпіричне) значення критерію, отримане з даних

опитування; $\chi^2_{\text{крит}} = 13,82$ – критичне (табличне) значення при рівні значущості $p \leq 0,001$.

Оскільки $\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{крит}}$, різниця є статистично значущою – тобто вона не випадкова, а реально відображає різницю між чоловіками та жінками [7, с. 42; 27]. Це означає, що жінки та чоловіки по-різному схильні до формування інтернет-залежності, зокрема до надмірного використання соціальних мереж. Така різниця підтверджує, що поведінкові та емоційно-соціальні особливості, такі прояви, як емоційність і потреба у спілкуванні, впливають на ступінь залучення до соціальних мереж.

У цілому результати опитування підтверджують, що соціальні мережі мають помітний вплив на поведінку та емоційний стан молоді. Для частини користувачів вони стають не лише способом спілкування, а й важливим джерелом емоційної підтримки, через що зростає ризик формування залежності та підвищення тривожності. Крім того, соціальні мережі можуть сприяти зниженню самооцінки, оскільки молодь схильна порівнювати себе з «ідеальними» образами інших, що викликає почуття незадоволеності собою та власними досягненнями.

В додатку Е міститься таблиця розрахунку середнього показника (індексу) для кожного типу емоційної спрямованості для інтерпретації рівня вираженості емоційної спрямованості. Шляхом підрахунку суми балів відповідної емоційної спрямованості на 6 (6 – пункти тверджень від 0 до 5 балів за шкалою). Отримали **інтерпретацію рівня вираженості:**

- якщо середній бал **0-1,5**, то це **низький (Н)** рівень вираженості емоційної спрямованості;
- якщо середній бал **1,6-3,4**, то це **середній (С)** рівень вираженості;
- якщо середній бал **3,5-5,0**, то це **високий (В)** рівень вираженості.

А рівень інтернет-залежності за методикою К.Янг:

- легкий (Л) ступінь інтернет-залежності;
- помірний (П) ступінь інтернет-залежності;

- надмірне (Н) користування інтернетом.

В додатку Є міститься таблиця середніх показників типів емоційної спрямованості за статтю. Отриманий результат, який показує, які типи емоційної спрямованості у чоловіків і жінок у контексті активного користування соціальними мережами, представлений на рисунку 4.

Рисунок 4

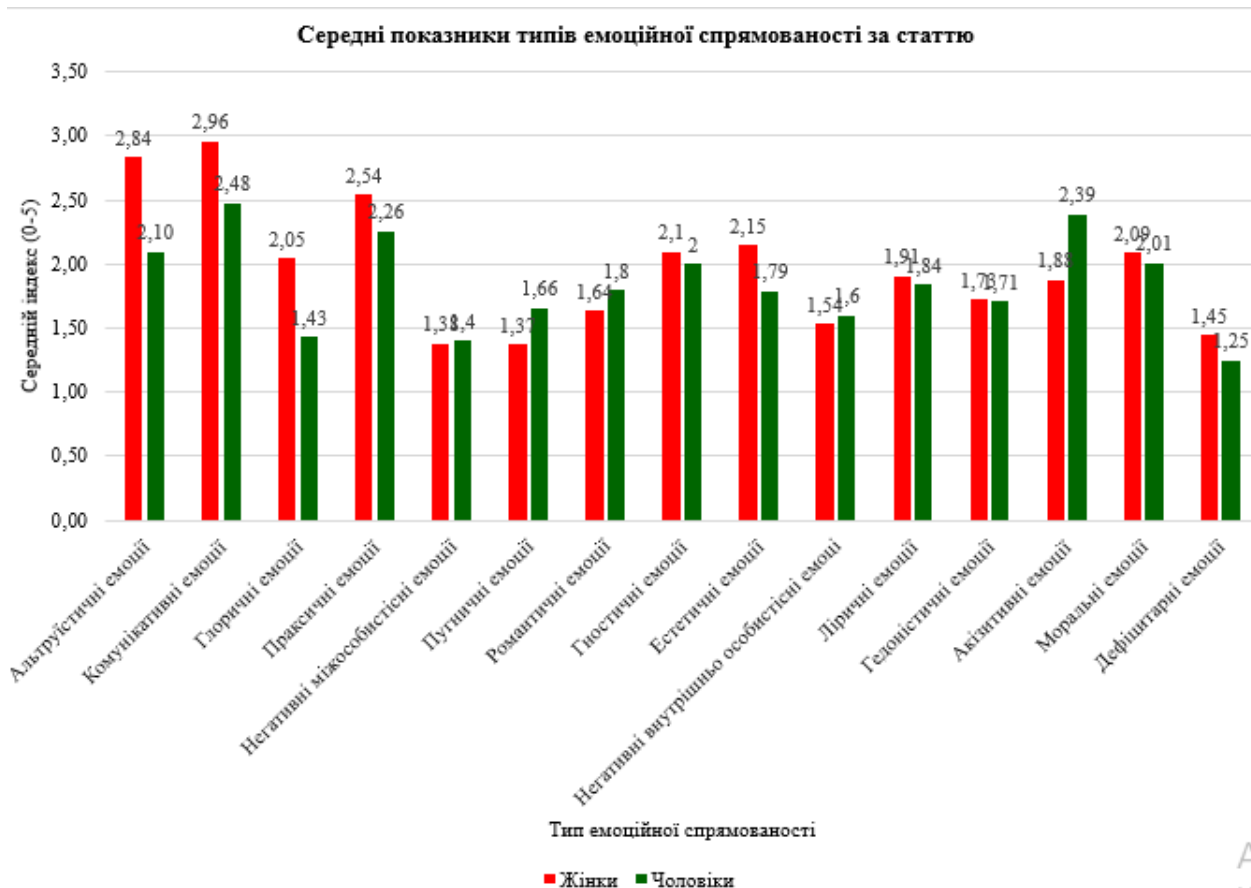


Рис. 4. Результат середніх показників типів емоційної спрямованості у чоловіків і жінок

З рисунку 4 видно, що у жінок переважають альтруїстичні, комунікативні, глоричні, прагматичні, гностичні, естетичні та моральні емоції. Це означає, що жінки під час активного користування соціальними мережами орієнтуються переважно на емоції, пов'язані зі спілкуванням, емоційною підтримкою, визнанням і самовираженням. Соціальні мережі для них виступають джерелом емоційного контакту, самоутвердження та соціальної підтримки. Високі

показники моральних і альтруїстичних емоцій свідчать про схильність до емпатії, взаємодопомоги та моральної відповідальності у комунікації.

У чоловіків вираженими є комунікативні, акізитивні, праксичні, альтруїстичні, моральні та гностичні емоції. Це свідчить, що чоловіки схильні використовувати соціальні мережі як інструмент для отримання інформації, саморозвитку, реалізації власних інтересів і задоволення особистих потреб. Показники комунікативні, альтруїстичних та моральних емоцій свідчать про просоціальну активність у мережах, спрямовану на допомогу, підтримку, співпрацю, емоційно позитивну взаємодію з іншими людьми та моральні принципи. Їхня емоційна спрямованість більш раціональна.

Рисунок 4 показує, що для жінок соціальні мережі є засобом емоційного самовираження, спілкування та соціального схвалення та підтримки, а для чоловіків – переважно сферою пізнання, самореалізації та задоволення особистих потреб.

Отже, тип емоційної спрямованості користувачів соціальних мереж показує різницю у способах виявляти свої емоції та цілі використання онлайн-спілкування: жінки використовують їх переважно для емоційного спілкування та підтримки зв'язків, а чоловіки – для пошуку інформації та реалізації своїх інтересів.

Також було проведено кореляційний аналіз.

Метою кореляційного аналізу є виявлення взаємозв'язків між рівнем інтернет-залежності молоді (за тестом Кімберлі Янг) та показниками емоційного стану, зокрема емоційної спрямованості (за Б. Додоновим у адаптації Н. Бельської, 2022 р.), самооцінки (за шкалою Розенберга) та рівнів ситуативної й особистісної тривожності (за методикою Ч. Спілбергера).

Для оцінки сили або щільності кореляційних зв'язків використовують коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який може набувати значень від -1 до $+1$. При цьому позитивне значення ($r > 0$) означає прямий зв'язок, тобто зростання одного показника супроводжується підвищенням іншого; негативне ($r < 0$) – зворотний

зв'язок, коли збільшення одного показника відповідає зниженню іншого, значення 0 означає відсутність зв'язку. А от коли при розрахунку виходить величина більша +1 або менша -1 – це означає, що допущена помилка в обчисленнях [25, 27].

Загальна класифікація кореляційних зв'язків:

$r > 0,70$ – дуже сильний або щільний, тісний зв'язок;

$0,50 < r < 0,69$ – сильний зв'язок;

$0,30 < r < 0,49$ – помірний зв'язок;

$0,20 < r < 0,29$ – слабкий зв'язок;

$r < 0,19$ – дуже слабкий або відсутній зв'язок [25].

Для підрахунку використовувалось програмне забезпечення. В додатку Ж представлені результати дослідження.

Взаємозв'язки між рівнем інтернет-залежності молоді та показниками емоційної спрямованості

За результатами аналізу, рівень інтернет-залежності (за тестом Кімберлі Янг) має переважно прямі позитивні кореляційні зв'язки з більшістю емоційних показників (за Б. Додоновим у адаптації Н. Бельської, 2022 р.), що вказує на тісну взаємодію між емоційним станом особистості та інтенсивністю використання соціальних мереж.

Найтісніший зв'язок спостерігається між інтернет-залежністю та проблемними емоціями ($r = 0,94$). Цей сильний прямий зв'язок свідчить про те, що молодь, яка схильна переживати проблемні, конфліктні емоції, демонструє найбільшу залежність від інтернету. Інтернет, в свою чергу, може бути способом відволікання від проблем та труднощів.

Помірні прямі зв'язки спостерігаються з дефіцитарними ($r = 0,45$), негативними міжособистісними ($r = 0,44$) і негативними внутрішньоособистісними ($r = 0,42$), моральними ($r = 0,41$), гностичними ($r = 0,31$) та ліричними емоціями ($r = 0,31$). Тобто, відповідні емоційні стани *створюють умови*, при яких молодь починає сприймати соціальні мережі,

інтернет як спосіб отримання підтримки або компенсації внутрішніх потреб. Дефіцитарні можуть означати, що людям не вистачає позитивних переживань у реальному житті. Тому вони заповнюють порожнечу, шукаючи задоволення в онлайн-спілкуванні й іграх. Негативні міжособистісні та негативні внутрішньоособистісні можуть бути пов'язані з соціальною напругою у міжособистісних стосунках, конфліктністю, внутрішніми суперечностями, тривожністю, самокритикою або почуттям провини. І щоб уникнути цих внутрішніх переживань, соціальні мережі, інтернет використовується як спосіб відволіктись від проблем, що в подальшому може призвести до затягування, тобто до надмірного використання мережі й формування залежності. Зв'язки між моральними, гностичними й ліричними емоціями та інтернет-залежністю можуть показувати, що молодь, яка схильна до моральних норм, пізнання нового, прагнення до знань або емоційної чутливості, романтичності та глибоких переживань, теж можуть бути схильні до залежності від соцмереж. Це може означати, що людина багато переживає й відчуває внутрішню напругу, тому шукає відпочинку або розвантаження в мережі. І можуть вступати в онлайн-спільноти, пов'язані з мистецтвом, волонтерством, благодійною ініціативою, можуть долучатися до дискусій щодо соціально-моральних принципів.

Слабкі прямі зв'язки – з глоричними ($r = 0,26$), романтичними ($r = 0,25$), пугничними ($r = 0,24$) та естетичними емоціями ($r = 0,22$). Дуже слабкі позитивні зв'язки відзначено альтруїстичними ($r = 0,09$), праксичними ($r = 0,12$), гедоністичними ($r = 0,17$) та акізитивними ($r = 0,17$), комунікативними емоціями ($r = 0,18$) – тобто зв'язок є, але не виражений.

Отже, інтернет-залежність має найтісніший зв'язок із емоціями негативного та суперечливого характеру, що може свідчити про наявність емоційного виснаження або про спробу компенсувати внутрішній дискомфорт шляхом активності у соціальних мережах.

Внутрішні взаємозв'язки емоційної спрямованості

Також кореляційний аналіз показав, що багато емоційних типів (за методикою Б. Додонова в адаптації Н. Бельської, 2022 р.) мають між собою сильні позитивні зв'язки. Це свідчить про те, що розвиток однієї емоційної тенденції пов'язаний із проявом інших.

Дуже сильний та сильний прямий зв'язок спостерігається між:

- негативними міжособистісними та проблемними емоціями ($r = 0,93$), негативними міжособистісними та негативними внутрішньоособистісними ($r = 0,69$). Це може означати, що чим більше в людині проявляються такі негативні міжособистісні емоції, як образа, ворожість, роздратування у стосунках з іншими, тим сильніше виражені і внутрішні негативні й проблемні емоції, пов'язані з невпевненістю, внутрішньою тривогою, самокритикою, почуттям провини, і навпаки. Тобто ті, хто має напружені стосунки з іншими, схильні до внутрішніх конфліктів і самокритики;
- альтруїстичними та комунікативними ($r = 0,92$), альтруїстичними та моральними ($r = 0,70$). Це означає, що люди, схильні отримувати задоволення від допомоги іншим, зазвичай отримують задоволення від самого процесу спілкування та керуються такими внутрішніми моральними переконаннями, як почуття відповідальності, справедливості, совісті;
- гностичними та ліричними ($r = 0,82$), гностичними та естетичними ($r = 0,76$). Це означає, що молоді люди, які отримують задоволення від пізнання, інтелектуальної діяльності й пошуку істини, здатні тонко відчувати світ, природу, красу, гармонію та емоційні стани інших людей;
- романтичними та гностичними ($r = 0,73$). Такий зв'язок може означати, що людина, яка схильна до романтичного сприйняття світу, мрійливості, пошуку прекрасного, спрямована на розуміння глибших сенсів життя, ідей, закономірностей;

- ліричними та гедоністичними ($r = 0,68$). Це проявляється в тому, що молоді люди, які отримують емоційне задоволення від активної діяльності та досягнення цілей, зазвичай також шукають задоволення і комфорт у житті;
- праксичними та гедоністичними ($r = 0,66$). Це може означати, що люди, чутливі до емоційного та естетичного переживання світу, також схильні отримувати задоволення від приємних життєвих моментів.

Самооцінка та її зв'язки з іншими показниками

За результатами кореляційного аналізу шкала самооцінки має помірний негативний зворотній зв'язок з інтернет-залежністю ($r = -0,42$). Це свідчить, що чим нижча самооцінка, тим більша схильність молоді до надмірного користування соціальними мережами. Тобто соціальні мережі можуть мати компенсаторний характер, коли молоді люди зі зниженою самооцінкою шукають схвалення та підтвердження своєї значущості в онлайн-середовищі.

Також самооцінка має дуже сильні негативні зворотні зв'язки з тривожністю: із ситуативною тривожністю ($r = -0,67$), із особистісною тривожністю ($r = -0,74$). Це означає, що чим нижча самооцінка, тим вищий рівень тривожності, як ситуативної, так і стабільної особистісної, що вказує на схильність до тривожних переживань.

Крім того, самооцінка має помірну негативну кореляцію з негативними внутрішньоособистісними емоціями ($r = -0,52$). Це може означати, що молоді люди, які переживають такі емоції, як сумнів, тривога, депресія, почуття вини чи сорому, потребують підтримки в роботі над самооцінкою та впевненістю в собі. Оскільки, підвищена тривожність, яка супроводжується невпевненістю в собі, знижує рівень самооцінки та підвищує ризик формування залежної поведінки.

Взаємозв'язки тривожності

Показники ситуативної й особистісної тривожності мають між собою сильну позитивну кореляцію ($r = 0,55$), тобто вищий рівень поточної тривоги супроводжується більш загальною тривожністю як рисою особистості.

Ситуативна тривожність має позитивний зв'язок з інтернет-залежністю ($r = 0,17$), але він дуже слабкий, а отже інші фактори, ймовірно, впливають набагато більше. А от із самооцінкою ситуативна тривожність має негативний зв'язок ($r = -0,67$), що означає, що чим вища ситуативна тривожність, тим нижча самооцінка, і навпаки – менша тривожність супроводжується вищою самооцінкою.

Особистісна тривожність має помірний позитивний зв'язок з інтернет-залежністю ($r = 0,35$). Тобто щільність зв'язку помітна, але не домінуюча. Це може означати, що молоді люди з підвищеною особистісною тривожністю більш схильні до надмірного використання інтернету, можливо, як способу уникнення стресу чи тривожних думок, що може призвести до формування залежності від соціальних мереж. А от із самооцінкою особистісна тривожність має дуже сильний негативний зв'язок ($r = -0,74$), що вказує, що високий рівень тривожності як особистісної риси тісно пов'язаний із низькою самооцінкою. Такі люди, як правило, схильні сумніватися у власних можливостях і відчують невпевненість у собі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було представлено результати проведеного емпіричного дослідження, що дозволило виявити особливості впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді, визначити взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності, самооцінкою та показниками тривожності. Отримані результати підтверджують, що активне користування соціальними мережами має як позитивні, так і негативні наслідки для психоемоційного стану молодих людей.

За результатами тесту Кімберлі Янг більшість опитуваних мають помірний рівень інтернет-залежності (67%), що свідчить про часте, але ще контрольоване користування соціальними мережами. Водночас 13% опитаних уже продемонстрували надмірне користування інтернетом, що можна вважати ознакою залежності. Статистичний аналіз показав значущі відмінності між чоловіками і жінками: жінки частіше мають помірний рівень залежності, а у чоловіків частіше спостерігаються випадки надмірного користування. Це може бути пов'язано з відмінностями у способах емоційного реагування та мотивації: жінки зазвичай шукають у соцмережах спілкування та підтримку, а чоловіки – самоствердження або розваги.

Дослідження за шкалою самооцінки Розенберга показало зворотний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та самооцінкою. І у чоловіків, і у жінок із підвищенням інтернет-залежності спостерігається зниження рівня самооцінки. Найнижчі показники мають молоді люди з надмірним користуванням соціальними мережами. Це свідчить, що надмірне перебування онлайн може призводити до невпевненості у собі, порівнянь себе з «ідеальними» образами інших людей, відчуття неповноцінності та емоційного виснаження. Водночас помірне користування соціальними мережами може частково мати компенсаторний ефект – воно задовольняє потребу у спілкуванні та позитивних емоціях, підтримуючи прийнятний рівень самооцінки.

Аналіз за методикою Чарльза Спілбергера показав, що з підвищенням інтернет-залежності зростають і показники ситуативної та особистісної тривожності. Найвищі рівні тривожності спостерігаються в групі з надмірним користуванням соціальними мережами. У жінок ці показники загалом вищі, ніж у чоловіків, що може бути зумовлено більшою емоційною чутливістю та схильністю до занепокоєння. Висока особистісна тривожність свідчить про зростання емоційної напруги, внутрішньої невпевненості та схильності до тривожних переживань.

Дані опитувальника «Я та соціальні мережі» підтвердили, що більше половини опитуваних (54%) мають ризик формування залежності, а у 23% уже виявляються виражені ознаки залежності. Це означає, що значна частина молоді проводить у соцмережах більше часу, ніж планує, відчуває емоційну прив'язаність до віртуального спілкування і труднощі з контролем часу онлайн. При цьому жінки виявилися більш схильними до формування залежності, ніж чоловіки.

За методикою Б. Додонова (у адаптації Н. Бельської) виявлено, що у жінок переважають альтруїстичні, комунікативні, глоричні, естетичні та моральні емоції, а у чоловіків – праксичні, гностичні, акізитивні та моральні. Це свідчить, що соціальні мережі для жінок є насамперед простором емоційного спілкування, підтримки, самовираження та пошуку схвалення, тоді як чоловіки більше орієнтовані на отримання інформації, досягнення мети та саморозвиток. Таким чином, мотиви користування соціальними мережами відрізняються залежно від емоційної спрямованості та статевих особливостей.

Кореляційний аналіз показав наявність сильного позитивного зв'язку між рівнем інтернет-залежності та емоційними показниками, зокрема з проблемними та дефіцитарними емоціями. Це означає, що молодь із внутрішньою емоційною напругою або незадоволеними потребами частіше звертається до соціальних мереж як до способу уникнення реальних проблем, пошуку підтримки чи емоційного розвантаження. Також встановлено помірні зв'язки між інтернет-

залежністю, негативними емоціями та моральними показниками, що підтверджує складний і суперечливий характер емоційного впливу інтернету на особистість.

Загалом результати емпіричного дослідження свідчать про те, що соціальні мережі суттєво впливають на емоційний стан молоді. Помірне їх використання може сприяти соціальній активності, комунікації та самовираженню, однак надмірне перебування в онлайні супроводжується підвищенням рівня тривожності, зниженням самооцінки та формуванням емоційної залежності. Це підтверджує, що соціальні мережі є не лише засобом спілкування, але й потужним чинником, який може впливати на психологічне благополуччя молодих людей.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що надмірне використання мереж створює ризики формування залежності, підвищення тривожності та погіршення самооцінки, тоді як помірне – може сприяти позитивним емоціям і соціальній взаємодії. Отримані результати підкреслюють важливість формування у молоді навичок цифрової гігієни, саморегуляції та усвідомленого користування соціальними мережами для збереження емоційного благополуччя.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ

3.1. Рекомендації за результатами дослідження

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді. Вони сприяють не лише спілкуванню та підтримці, а й стають середовищем для самовираження, навчання, роботи, відпочинку та самопізнання. На сьогодні інтернет для молоді виступає не просто джерелом інформації, а цілим соціальним світом, у якому формуються погляди, емоції, самооцінка і навіть відчуття власної цінності.

Однак інтернет, а отже і соціальні мережі, мають не лише переваги, а й ризики. Тобто збільшуються як можливості розвитку, так і ризики для емоційного благополуччя. І як показало наше дослідження, що ці переваги, як і ризики, мають прямолінійний характер: чим більше часу молоді люди користуються соціальними мережами, тим сильніше проявляються і позитивні, і негативні сторони їхнього впливу.

Постійний потік інформації через надлишок контенту, порівняння себе з іншими, прагнення до ідеального онлайн-образу, страх пропустити щось важливе, який підтримує постійну залежність від гаджетів, часто викликають емоційне виснаження та перевантаження, зниження самооцінки, викликають тривогу, роздратування, депресію, відчуття меншовартості або незадоволеності собою, зменшення частоти реального спілкування у житті. Молоді люди часто потрапляють у «цифрову пастку», коли спроби розслабитися в мережі перетворюються на безкінечне гортання стрічки, що лише посилює втому й негативний настрій.

Оскільки проблема впливу соціальних мереж та інтернет-залежності є актуальною, вона потребує комплексного підходу до профілактики. Це не означає відмову від цифрових технологій, а означає навчитися контролювати час

при користуванні соціальними мережами, критично оцінювати інформацію та зберігати емоційний баланс у цифровому середовищі. Далі представлені психологічні напрями роботи та рекомендації для зниження негативного впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді.

1. Формування здорових навичок користування соціальними мережами в інтернет-просторі. Важливо навчитися контролювати час, проведений у соціальних мережах. Для цього можуть бути використані психологічні техніки з розвитку усвідомленості та самоконтролю обмеження часу, проведеного в інтернеті.
2. Цифровий детокс, як спосіб тимчасового обмеження часу, проведеного перед екраном гаджетів на певний період, наприклад перед сном, увечері або на вихідні. Це сприяє перезавантаженню психіки та відновленню внутрішніх ресурсів.
3. Використання альтернативних способів релаксації. Тобто навчитися розслаблятися за допомогою медитацій, дихальних та арт-технік, прогілянки на природі, заняття спортом, спілкування з рідними або друзями. Це допоможе зняти напругу, відволіктися від негативних думок і відновити емоційну рівновагу.
4. Підвищення рівня медіаграмотності та розвиток навичок критичного мислення. Це допоможе аналізувати контент та виявляти маніпуляції, щоб мінімізувати його негативний вплив, наприклад ознайомлення тільки з найважливішими новинами або перегляд нейтральної або позитивної інформації.

Проведення лекції для розвитку медіаграмотності та критичного мислення

Метою лекції на тему «Розвиток медіаграмотності та критичного мислення для зменшення впливу соцмереж» є навчити молодь критично сприймати інформацію у соціальних мережах, розуміти, що більшість онлайн-контенту не відображає реального життя, і навчитися зберігати позитивне ставлення до себе, не порівнюючи себе з «ідеальними» образами інших людей.

Етапи лекції поділяються на теоретичну, практичну та завершальну частину.

Перший етап лекції включає коротке привітання та знайомство, метою якого є налаштування присутніх на тему. Для привернення уваги можуть бути задані питання на кшталт: скільки часу слухачі проводять в соціальних мережах щодня або чи бувало, що після перегляду чужих сторінок їм ставало гірше через те, що інші живуть краще. Це необхідно для того, щоб привернути увагу слухачів, щоб подумали, що більшість людей порівнюють себе з іншими в соцмережах, не помічаючи, що контент там часто просто картинка, реклама, як вітрина магазину, а не реальність.

В теоретичній частині розглядаються основні поняття медіограмотності та критичного мислення та приклади для пояснення, а саме:

- *медіаграмотність* – це вміння аналізувати, оцінювати і створювати інформаційні повідомлення;
- *критичне мислення* – це здатність ставити запитання, перевіряти факти та джерела, а не вірити всьому написаному чи побаченому.

Важливо показати, що соцмережі – це не реальне життя, а вітрина, яку люди самі створюють і прикрашають. Тобто, в соцмережах ми часто бачимо картинку ідеального життя – гарні фото, подорожі, успіх. Але це відфільтрований контент, який не показує труднощів життя.

Провести міні-вправу: показати 2 зображення – «ідеальний кадр», наприклад, з Instagram і «реальне фото без фільтра», та обговорити «Яке враження справляє кожне? Як вони впливають на сприйняття?»

Практична частина лекції включає вправи, які допоможуть навчитися критично оцінювати контент і розпізнавати маніпуляції.

Вправа 1. «Розпізнай ідеалізацію» включає в себе демонстрацію 3 прикладів постів, наприклад, описово це може бути: «фото в подорожі», «пост про успіх», «ідеальне тіло».

Завдання: проаналізувати, що може бути приховано за кадром: фінансові труднощі, самотність, тривога, безсоння, робота з фільтрами.

Обговорення: «Чому ми не бачимо цього в соцмережах?»

Висновок: більшість людей показують не себе, а «версію себе», яку хочуть бачити інші.

Вправа 2. «Стоп-порівняння». В цій вправі пояснюється, що порівняння з іншими – це природно і нормально, але в мережі воно спотворене. Тому пропонується такий алгоритм:

- 1) Коли ловите себе на думці «у нього краще», зупиняєтесь.
- 2) Нагадуєте собі: я бачу лише частинку життя іншої людини.
- 3) Переносите фокус: «Що я можу зробити, щоб покращити свій день?»
Тобто замість того, щоб зациклюватися на думці «у нього краще», зверніть увагу на те, що можна зробити *самостійно*, щоб відчувати себе краще або провести день продуктивно й позитивно.

Міні-вправа: записати 3 власні якості або досягнення, якими можна пишатися, незалежно від мережі. Висновок: моє життя не гірше за чуже – воно просто *справжнє*, не прикрашене та не відредаговане, як у соцмережах.

Наступник кроком є *завершальна частина лекції*, яка включає в себе підбиття підсумків, рефлексію та обговорення результатів. Метою завершального етапу є закріпити знання та сформулювати практичні поради, а саме:

- не вірити всьому, що бачиш онлайн, а шукати джерела і перевіряй факти;
- підписуватися на сторінки з нейтральною або позитивною інформацією, які надихають, а не викликають заздрість;
- не порівнюй своє реальне життя з відредагованими, найкращими моментами життя інших людей, які вони показують у соцмережах;
- дбати про свій внутрішній стан, а не про лайки;
- обмежувати час у соцмережах (наприклад, одна година на день);
- хоч раз на тиждень роби «детокс» – день без соцмереж.

Психологічні тренінги з формування здорових навичок користування
соціальними мережами та цифровий детокс

1. *Психологічний тренінг з цифрового благополуччя*, метою якого є навчитись керувати своїм часом онлайн, допомагає створити «цифрові кордони» та тайм-ліміти, включає вправи з усвідомленого користування соцмережами.

Перший етап тренінгу включає в себе усвідомлення свого цифрового життя: власних цифрових звичок, визначити, як вони впливають на емоційний стан. Для аналіз часу, проведеного молоддю онлайн, можна використати:

- вправу «Мій цифровий день», коли молоді люди оцінюють, скільки годин вони проводять у мережі;
- вправу «Мій цифровий щоденник», коли протягом 5–7 днів фіксують, які цифрові активності виконують (робота, навчання, соцмережі, ігри, перегляд відео). При обговоренні аналізують: які активності є корисними, а які забирають енергію.

Це дозволить молоді усвідомити власні цифрові звички, побачити та зрозуміти взаємозв'язок між часом онлайн і настроєм.

Другий етап тренінгу передбачає створення цифрових кордонів: навчитися встановлювати межі користування гаджетами для збереження балансу. Це дозволить розвинути навички самодисципліни, сформувати індивідуальні правила користування гаджетами. Для цього можна виконати наступні вправи:

- вправа, коли молоді люди визначають часові проміжки для користування гаджетами (наприклад, під час прийому їжі або за годину до сну);
- вправа «Тайм-ліміти», коли встановлюють реалістичні обмеження на час у соцмережах (наприклад, 1 година на день);
- обговорюються які труднощі можуть виникнути при дотриманні цих меж.

Третій етап включає в себе усвідомлене користування соцмережами, що допоможе розвинути уважність і критичність під час взаємодії з цифровим контентом. Це сприятиме зменшенню імпульсивного користування

соцмережами та підвищенню уважності й самоконтролю. Для цього основними завданнями є:

- вправа на усвідомлене спостереження за реакціями на контент, коли пропонується повільно переглядати стрічку соцмереж і відмічати свої емоції;
- вправа «Фільтр користі», коли підписки аналізуються за трьома категоріями: «ті, що надихають», «нейтральні» і «ті, що виснажують».
- вправа «Планування дня без гаджетів» – це коли складається план дій на день з відмовою від користування соцмережами хоча б дві години поспіль.

Четвертий етап тренінгу передбачає:

- закріплення отриманих знань і формування особистого плану цифрового балансу для підвищення рівня самоконтролю, щоб зменшити ризик емоційного виснаження;
- обговорення результатів на кшталт «Що змінилося після тренінгу?»;
- рефлексія «Моє ставлення до інтернету після тренінгу».

Основним завданням буде вправа на розробку власного плану цифрового благополуччя, який складається з трьох пунктів: мої правила користування гаджетами; ознаки цифрового перевантаження, які я можу розпізнати; способи відновлення енергії без використання соціальних мереж.

2. Психологічний тренінг з використанням технік «mindfulness» (усвідомленості) в поєднанні з дихальними вправами, короткими медитаціями та вправами на розвиток спостереження й здатності переключати увагу на реальне життя.

Для усвідомленості та контролю власної уваги можна використати коротку дихальну практику, що допоможе сповільнитися перед тим, як дістати гаджет. Для цього підійде вправа 4-7-8:

- 1) Видихніть повністю.
- 2) Глибоко та розмірено вдихайте через рот протягом 4 секунд. При цьому рахуйте подумки.

- 3) Затримайте подих на 7 секунд.
- 4) Повільно і спокійно видихайте протягом 8 секунд.

Повторіть декілька разів, доки не почнете заспокоюватися [26].

Для розпізнавання власних емоційних і поведінкових тригерів, які призводять до несвідомого користування соцмережами підійде вправа «Мій цифровий тригер», де молодь описує ситуації, коли їх тягне до телефону (перед сном, у транспорті, під час стресу).

Для заспокоєння та переключення уваги від екрану до реального життя можна використати вправу «П'ять відчуттів» [8, с. 186]. Для виконання вправи потрібно: назвати:

- 1) Назвати 5 речей, які бачите навколо себе в даний момент.
- 2) Зосередьтеся на звуках навколо і назвіть 4 речі, які чуєте.
- 3) Назвіть 3 речі, до яких можна доторкнутися.
- 4) Спробуйте вловити 2 запахи навколо вас.
- 5) Відчуйте 1 смак, який ви можете скуштувати.

3. Встановити цифровий детокс на тиждень – це свідоме тимчасове обмеження або повна відмова від використання соціальних мереж, інтернету чи онлайн-ігор, метою якого є зменшення інформаційного перевантаження, повернути увагу до реального життя, покращити сон, натерій та продуктивність. Тобто, це програма з конкретними завданнями на кожен день:

- день 1: Попостерігати протягом дня, коли і чому тягнешся до телефону (нудьга, стрес, звичка). Відмітити для себе, які програми забирають найбільше часу. Обрати шкідливу звичку (наприклад, бездумне гортання стрічки) і дати собі слово її обмежити.
- день 2: вимкнути сповіщення соцмереж і перевіряти їх, наприклад, тричі на день – ранок, обід, вечір. Якщо тягне перевірити повідомлення, зробити коротку розминку або декілька глибоких вдихів-видохів.

- день 3: день без соцмереж, щоб звільнити мозок від постійного потоку новин і порівнянь. Краще провести день за гарною книгою чи фільмом або зустрітися з друзями чи зайнятися спортом.
- день 4: видалення непотрібних додатків, ігор, старих фото, а залишити лише ті, які реально допомагають у житті.
- день 5: жодних екранів за дві години до сну. Можна замінити читанням книги або послухати приємну заспокійливу музику, або зробити медитацію чи прийняти ванні процедури. Це допоможе краще засинати, а зранку голова буде яснішою.
- день 6: насолодитися реальністю та провести хоча б півдня без інтернету та соцмереж – провести час з рідними, друзями, здійснити прогулянку на свіжому повітрі, зайнятися спортом, творчістю чи сприготувати щось смачненьке.
- день 7: оцінка та впровадження змін. Проаналізувати свій минулий тиждень: Що виявилось найскладнішим? Які звички принесли найбільшу користь? І визначити, які нові правила зробите постійними (наприклад, «жодних екранів після дев'ятої вечора» або «обмеження соцмереж одною годинаю в день»).

Таким чином, комплексний підхід до профілактики впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді, який включає в себе психологічні методи і тренінги обмеження часу, розвиток навичок критичного мислення, використання альтернативних способів психологічного розвантаження, сприятиме формуванню здорових звичок користування соціальними мережами. Це допоможе зменшити негативний вплив соцмереж на емоційний стан молоді, підвищити рівень навчання, покращити продуктивність в роботі, сприятиме реальному спілкуванню.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Проведений аналіз показав, що соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасної молоді, маюючи як позитивний, так і негативний вплив. Вони відкривають широкі можливості для спілкування, самовираження, навчання та професійного зростання, але водночас можуть спричиняти залежність, емоційне виснаження, тривожність, роздратування, зниження самооцінки та рівня реального спілкування.

Було виявлено, що чим більше часу молоді люди перебувають у соціальних мережах, тим сильніше проявляються як позитивні можливості, так і негативні наслідки. Зокрема, постійне порівняння себе з іншими, прагнення до ідеального онлайн-образу, перенасиченість інформацією та страх пропустити щось важливе формують емоційну напругу, невпевненість у собі та призводять до психологічного виснаження.

Отже, попередження негативного впливу соціальних мереж має бути спрямоване не на повну відмову від цифрових технологій, а на формування усвідомленого користування, розвиток навичок саморегуляції, медіаграмотності та здатності підтримувати емоційний баланс. Ефективним є комплексний підхід, який поєднує просвітницькі заходи, психологічні тренінги та практичні вправи, які допомагатиме молоді в управлінні цифровими звичками.

Важливою складовою профілактики є цифровий детокс, який полягає у тимчасовому обмеженні або відмові від соцмереж, що дозволяє молодим людям відновити внутрішній ресурс, покращити настрій, якість сну, концентрацію та відчуття задоволення від реального життя.

Таким чином, комплексний підхід до профілактики впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді передбачає не заборону використання цифрових технологій, а навчання молоді користуватися ними свідомо, критично оцінювати контент, берегти свій час і енергію, підтримувати емоційну рівновагу.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило проаналізувати психологічні та соціальні аспекти, позитивні та негативні наслідки впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді. Соціальні мережі виконують важливі функції комунікації, самовираження, інформаційного обміну, навчання, професійного розвитку та підтримки міжособистісних зв'язків. Разом із тим їхній вплив має суперечливий характер: поряд із позитивними можливостями спостерігаються й суттєві психологічні ризики. До позитивних аспектів належать: можливість самовираження та творчого розвитку; отримання психологічної та соціальної підтримки, відчуття належності до спільноти; розвиток цифрової грамотності й комунікативних навичок.

Серед негативних наслідків надмірного використання соціальних мереж виявлено: формування інтернет-залежності та страху пропустити важливу інформацію (синдром FOMO), зниження концентрації уваги, самооцінки підвищення тривожності, емоційне виснаження, розвиток депресивних проявів, формування невпевненості у собі через постійні порівняння з «ідеальними» образами інших, зменшення реального спілкування.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що активне користування соціальними мережами безпосередньо пов'язане з рівнем інтернет-залежності, тривожності та самооцінки молоді. Більшість опитаних мають помірний рівень залежності, що свідчить про часте, але контрольоване користування. Проте у частини опитаних виявлено ознаки надмірного користування соцмережами, що супроводжується підвищеною тривожністю та зниженням упевненості у собі. Встановлено, що із зростанням залежності від соціальних мереж спостерігається зниження самооцінки й посилення негативних емоційних проявів.

Гендерний аналіз показав, що жінки частіше використовують соціальні мережі як засіб спілкування, підтримки та емоційного самовираження, тоді як

чоловіки – для досягнення цілей, самоствердження чи пошуку інформації. Це свідчить, що емоційна спрямованість користування соцмережами визначається не лише психологічними, а й соціально-рольовими особливостями.

Отримані результати підтверджують, що рівень впливу соціальних мереж на емоційний стан залежить від багатьох факторів: тривалості та мотивів користування, рівня емоційної зрілості, здатності до саморегуляції та критичного мислення. Помірне й усвідомлене використання соціальних мереж може сприяти позитивним емоціям, соціальній взаємодії та саморозвитку. Натомість надмірне користування соцмережами веде до емоційного виснаження, тривожності, залежності та зниження психоемоційного благополуччя.

На основі аналізу було розроблено профілактичні заходи негативного впливу соціальних мереж, які передбачають формування в молоді: навичок усвідомленого користування цифровими ресурсами; медіаграмотності та критичного мислення; здатності збереження та підтримки психоемоційного балансу; навичок «цифрового детоксу» – тимчасового обмеження присутності у соціальних мережах з метою відновлення внутрішніх ресурсів.

Соціальні мережі є потужним соціально-психологічним феноменом, який має як потенціал для розвитку, так і ризики для емоційного благополуччя молоді. Їхній вплив не можна оцінювати однозначно – він залежить від особистісних характеристик, мотивів і рівня залученості. Збереження психологічного здоров'я молоді потребує комплексного підходу, який поєднує просвітницькі заходи, психологічні тренінги та практичні вправи з управління цифровими звичками. Такі дії сприяють розвитку усвідомленого ставлення до використання соціальних мереж, зниженню рівня тривожності та підвищенню самооцінки.

Комплексна реалізація цих заходів дозволить зменшити негативний вплив соцмереж на емоційний стан молоді, сприятиме саморозвитку, професійному зростанню, соціальній взаємодії, не зменшуючи при цьому реальне спілкування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Chen, H.-T., Li, X. (2017) The contribution of mobile social media to social capital and psychological well-being: Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure, *Computers in Human Behavior*, Volume 75, (pp. 958-965)
2. Fox, B. (2019) Loneliness and Social Media: A Qualitative Investigation of Young People's Motivations for Use, and Perceptions of Social Networking Sites. *Emotions and Loneliness in the Networked Society* (pp.309-331) URL: https://DOI: 10.1007/978-3-030-24882-6_16
3. Lim AJ, Lau C and Li NP (2021) The Moderating Role of Social Network Size on Social Media Use and Self-Esteem: An Evolutionary Mismatch Perspective. *Front. Psychol.* 12:734206, URL: <https://doi: 10.3389/fpsyg.2021.734206>
4. Ostic D, Qalati SA, Barbosa B, Shah SMM, Galvan Vela E, Herzallah AM and Liu F (2021) Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Front. Psychol.* 12:678766. URL: <https://doi: 10.3389/fpsyg.2021.678766>
5. Twenge Jean M, Campbell W. K. (2019) Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. URL: <https://DOI: 10.1007/s11126-019-09630-7>
6. Twenge Jean M, Martin Gabrielle N. (2020) Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. URL: <https://DOI: 10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
7. Перегуда О.В. Статистична обробка даних: навч. посіб. / О.В. Перегуда, О.А. Капустян, О.Б. Курилко. – Електронне видання, 2022. – 103 с.
8. Столична освіта: якість в умовах воєнного стану. Порадник IV. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод. посіб. У 2-х ч. Ч. 2. / Упоряд.: Фідянян О.Г., Войцехівський М.Ф., Дідур О.О. — Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2023. С. 186.

9. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Науковий журнал «Габітус». 2020. № 14. С. 152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327>
10. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 72(2). С. 21–28. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/276069/271086>
11. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену // Психологічні травелоги: науковий журнал. 2023. №2. С. 41-50. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT2023-2-15>. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84>
12. Геращенко О. С., Перстинчик Д. О. Психоемоційний стан здобувачів вищої освіти з різними типами взаємодії з кіберпростором. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни: збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого пам'яті док.психол.наук, професора, академіка НАПН України Сергія Дмитровича Максименка (м. Київ, 9 жовтня 2025 року). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. С. 46-51.
13. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція. 2021. №50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgicfindmkaj/https://www.vestnik-pravo.mgu.od.ua/archive/juspradenc50/8.pdf>
14. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія». 2021. Том 12, № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117. URL: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgicfindmkaj/https://humstudios.com.ua/web/uploads/pdf/Humanitarian%20Studios_Pedagogics,%20Psychology,%20Philosophy-12\(4\)_2021-100-106.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgicfindmkaj/https://humstudios.com.ua/web/uploads/pdf/Humanitarian%20Studios_Pedagogics,%20Psychology,%20Philosophy-12(4)_2021-100-106.pdf)

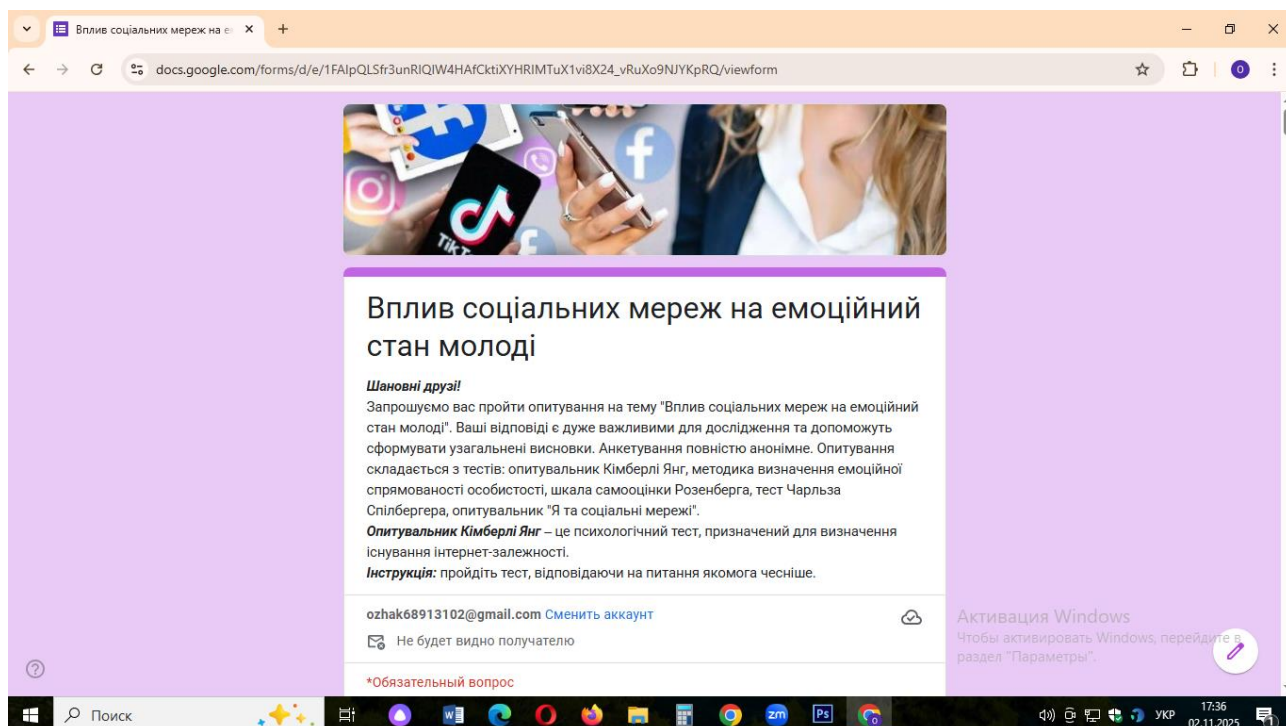
- 15.Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73), № 4. С. 60–66. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
- 16.Дослідження Київського міжнародного інституту соціології з 3 до 26 травня 2022 року на замовлення ОПОРИ на тему «Медіаспоживання українців в умовах повномасштабної війни». URL: https://www.oporaua.org/report/polit_ad/24068-mediaspozhyvannia-ukrayintsiv-vumovakh-povnomasshtabnoyi-viini-opituvannia-opori
- 17.Єгоренко М., Гречановська О., Ліщун О. Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді. Матеріали Міжнародної наукової конференції 3. Глобальні інновації та спільні рішення в сучасній науці. С. 149-152. URL: https://futuraity-publishing.com/international_conference_3/
- 18.Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с.
- 19.Психологічні аспекти та наслідки впливу соціальних мереж на психіку. URL: <https://fact-news.com.ua/psixologiya-vplivu-sotsialnix-merezh-na-psixiku-vazhlivi-aspekti-ta-naslidki>
- 20.Шелест А.Л. Соціально-психологічні аспекти впливу соціальних мереж на українське суспільство під час війни. Матеріали V Міжнародної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених «Концепти соціокультурної трансформації сучасного суспільства» (Одеса, 25-26 травня 2023 р.) С. 104-108 URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfendmkaj/http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17572/1/Shelest%20A..pdf>
- 21.Шоляк В. ТОП соціальних мереж. URL: <https://wizeclub.education/blog/top-sotsialnih-merezh/>

22. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/items/c68b9a24-21c4-47cd-a8d3-8adfb4c4f3f2>
23. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я. URL: <https://holdyou.net/news/sotsialnykh-merezh>
24. Коефіцієнт зв'язку між двома ознаками. Кореляційний і регресивний аналіз. Електронний ресурс. URL: <https://studfile.net/preview/10922263/page:23/>
25. Основи моделювання ринкових ситуацій. Електронний ресурс. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/fksa/12kocubynsky,kyslycia_osn_model_rynk_sytuac/p5.html
26. Програма ментального здоров'я Ти як? URL: <https://howareu.com/materials/4-7-8-dykhalna-vprava>
27. Розуміння ключових моментів про кореляцію Пірсона та її застосування в різних ситуаціях. Електронний ресурс. URL: <https://mindthegraph.com/blog/uk/pearson-correlation/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Google Форма за посиланням <https://forms.gle/iDzP53T3oC5rLBXN8>, до якої увійшли чотири основні методики та опитувальник «Я та соціальні мережі».



Вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді

Шановні друзі!
Запрошуємо вас пройти опитування на тему "Вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді". Ваші відповіді є дуже важливими для дослідження та допоможуть сформулювати узагальнені висновки. Анкетування повністю анонімне. Опитування складається з тестів: опитувальник Кімберлі Янг, методика визначення емоційної спрямованості особистості, шкала самооцінки Розенберга, тест Чарльза Спілбергера, опитувальник "Я та соціальні мережі".
Опитувальник Кімберлі Янг – це психологічний тест, призначений для визначення існування Інтернет-залежності.
Інструкція: пройдіть тест, відповідаючи на питання якомога чесніше.

ozhak68913102@gmail.com [Сменить аккаунт](#)

✉ Не будет видно получателю

*Обязательный вопрос

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

Додаток Б

Опитувальник Кімберлі Янг

Вік _____ Стать _____

Питання	Відповідь				
	Ніколи або вкрай рідко	Іноді	Регулярно	Часто	Завжди
1. Чи помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?					
2. Нехтуйте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?					
3. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі інтимному спілкуванню з партнером?					
4. Заводите знайомства з користувачами Інтернету, перебуваючи в онлайні?					
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, проведеним вами в мережі?					
6. Відзначаєте, що перестали робити успіхи в навчанні або роботі, тому що занадто багато часу проводите в мережі?					
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?					
8. Відзначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення Інтернетом?					
9. Займаєте оборонну позицію і скромничаєте, коли вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі?					
10. Блокуєте думки, які вас турбують, про вашій реальному житті думками про Інтернет?					
11. Перебуваєте в передчутті, коли заходите в Мережу?					
12. Чи відчуваєте, що життя без Інтернету нудна, порожня і безрадісна?					
13. Сваритесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відволікти вас від перебування в мережі?					
14. Нехтуєте сном, сидячи в Інтернеті допізна?					
15. Перебуваєте в передчутті, чим будете займатися в Інтернеті, перебуваючи в офлайні?					
16. Говорите собі: "Ще хвилину", сидячи в мережі?					

17. Терпите поразку в спробах скоротити час, що проводиться в онлайні?					
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, який проводите в мережі?					
19. Замість того, щоб вибратися куди-небудь з друзями, вибираєте Інтернет?					
20. Чи відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, перебуваючи не в мережі і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь в онлайні?					
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?					
22. Чи потрібна Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?					
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?					
24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час, коли Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?					
25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?					
26. Якщо Ви здебільшого використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтесь в робочий час в чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?					
27. Ви завантажуєте файли з сайтів з порнографічним змістом?					
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?					
29. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите «онлайн»?					
30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?					
31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі, виявлялися безуспішними?					
32. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?					
33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, проведеному в мережі?					
34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння і болі в кисті руки)?					
35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?					

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?					
37. Чи збільшується час, проведений Вами в мережі?					
38. Чи траплялося Вам знехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?					
39. Чи траплялося Вам знехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісування тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?					
40. Чи з'явилися у Вас порушення сну і/або чи змінився режим сну з тих пір, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?					

Відповідь на кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою: ніколи або вкрай рідко – 1 бал, іноді – 2 бали, регулярно – 3 бали, часто – 4 бали, завжди – 5 балів.

Підраховується загальна сума балів за 40 твердженнями, що відображає рівень залежності. Максимальна сума балів – 100, мінімальна – 30.

Інтерпретація результатів:

0-30 балів – нормальне використання інтернету (відсутність залежності);

31-49 балів – легкий ступінь інтернет-залежності. Це звичайний користувач інтернет-мереж, який вміє контролювати себе відповідно до часу перебування в мережі та не має ознак поведінкових або емоційних розладів, пов'язаних з використанням інтернету та соцмереж;

50-79 балів – помірний ступінь інтернет-залежності. Спостерігаються деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням інтернетом. Такі особи часто проводять у мережі більше часу, ніж планують, і використовують інтернет, щоб відволіктися від проблем чи неприємних емоцій. Це може свідчити про схильність до формування залежності, і тому потребують профілактичних заходів.

80-100 балів – надмірне користування інтернетом. Використання інтернету та соцмереж викликає значні проблеми у житті: емоційна залежність від мережі, втрата відчуття часу, а через це виникають проблеми або з навчанням, або з професійною діяльністю, а також погіршуються міжособистісні стосунки. Таким особам потрібна допомога фахівця – психолога.

Додаток В

Методика визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова

(адаптація Н. Бельської, 2022 р.)

Інструкція. Перед Вами перелік різноманітних емоційних станів. Вам необхідно оцінити кожне твердження, зазначивши, як часто Ви переживаєте його.

Відповідь на кожне питання оцінюється за 6-бальною шкалою:

- 0 – не відчуваю ніколи
- 1 – відчуваю рідко
- 2 – відчуваю іноді
- 3 – відчуваю часто
- 4 – відчуваю дуже часто
- 5 – відчуваю практично щодня

Питання

1. Бажання приносити іншому радість і щастя.
2. Бажання спілкуватися, ділитися думками та переживаннями, знайти їм відгук.
3. Прагнення завоювати визнання, пошану.
4. Бажання досягти успіху в роботі.
5. Гнів, обурення.
6. Жага гострих відчуттів
7. Прагнення до незвичайного, незвіданого.
8. Прагнення щось зрозуміти, проникнути в суть явища.
9. Жага краси.
10. Тривога (або страх).
11. Почуття світлого смутку і задуми.
12. Насолода приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця тощо.
13. Прагнення щось багаторазово придбати, діставати, накопичувати, колекціонувати.

14. Почуття сорому (або докори сумління).
15. Почуття занепокоєння за долю кого-небудь.
16. Почуття симпатії, прихильності до кого-небудь.
17. Почуття ураженого самолюбства і бажання «взяти реванш».
18. Почуття напруги.
19. Заздрість.
20. Захват від небезпеки, ризику.
21. Очікування чогось незвичайного і дуже хорошого, світлого дива.
22. Почуття здивування або нерозуміння.
23. Насолода красою чого-небудь або кого-небудь.
24. Почуття, що власне життя проживається неправильно (безглуздо).
25. Поетично-споглядальний стан.
26. Почуття безтурботності, безжурності.
27. Радість щодо збільшення своїх накопичень.
28. Почуття провини.
29. Співпереживання удачі та радості іншої людини.
30. Почуття поваги до кого-небудь.
31. Приємне лоскотання самолюбства.
32. Захопленість, захват від роботи.
33. Неприязнь, ворожість до кого-небудь.
34. Почуття спортивного азарту.
35. Звабливе почуття далечини.
36. Почуття ясності або невиразності думки.
37. Почуття витонченого, граціозного.
38. Почуття приниженості або власної нікчемності.
39. Почуття душевної м'якості, розчулення.
40. Млість, солодка лінь.
41. Приємне відчуття при огляді своїх накопичень, колекцій тощо.
42. Великодушність, готовність пробачити незаслужено нанесену образу.

43. Почуття ніжності та милування.
44. Почуття вдячності.
45. Почуття гордості.
46. Милування результатами своєї праці, її результатом.
47. Ненависть.
48. Рішучість.
49. Хвилююче почуття дивно зміненого сприйняття навколишнього: усе здається іншим, незвичайним, повним значущості і таємниць.
50. Нестримне прагнення подолати протиріччя у своїх міркуваннях, усе систематизувати.
51. Почуття піднесеного або величного.
52. Почуття покинутості, власної непотрібності.
53. Почуття рідного, близького, милого.
54. Почуття веселощів.
55. Почуття обов'язку.
56. Почуття відданості.
57. Почуття обожнювання кого-небудь.
58. Почуття переваги над ким-небудь.
59. Приємна втома.
60. Образа.
61. Спортивна злість.
62. Почуття особливої значущості того, що зараз відбувається.
63. Почуття здогадки, близькості рішення.
64. Насолода звуками.
65. Ревнощі.
66. Насолода спогадів про минуле.
67. Приємна бездумна збудженість (на танцях, вечірках тощо).
68. Почуття відповідальності.
69. Почуття участі, жалості.

70. Бажання заслужити схвалення близьких і шанованих людей.
71. Почуття задоволення тим, що ніби ростеш у власних очах, підвищуєш цінність своєї особистості.
72. Задоволення від того, що справа робиться, що час проходить не дарма.
73. Бажання помститися кривдникам.
74. Почуття сильного вольового й емоційного напруження, граничної мобілізації своїх розумових і фізичних здібностей.
75. Почуття зловісно-таємничого.
76. Радість відкриття істини.
77. Почуття хвилюючого драматизму.
78. Огида.
79. Гіркувато-приємне відчуття самотності.
80. Хтивість.
81. Тривога про те, що вчинки і справи можуть розходитися з морально-етичними нормами.
82. Нудьга.

Обробка результатів:

1. Підраховується сума балів за шкалами

Альтруїстичні емоції = 1, 15, 29, 43, 56, 69

Комунікативні емоції = 2, 16, 30, 44, 57, 70

Глоричні емоції = 3, 17, 31, 45, 58, 71

Праксичні емоції = 4, 18, 32, 46, 59, 72

Негативні міжособистісні емоції = 5, 19, 33, 47, 60, 73

Пугничні емоції = 6, 20, 34, 48, 61, 74

Романтичні емоції = 7, 21, 35, 49, 62, 75

Гностичні емоції = 8, 22, 36, 50, 63, 76

Естетичні емоції = 9, 23, 37, 51, 64, 77

Негативні внутрішньо особистісні емоції = 10, 24, 38, 52, 65, 78

Ліричні емоції = 11, 25, 39, 53, 66, 79

Гедоністичні емоції = 12, 26, 40, 54, 67, 80

Акзитивні емоції = 13, 27, 41 = суму помножити на 2

Моральні емоції = 14, 28, 42, 55, 68, 81

Дефіцитарні емоції = 82 = бал помножити на 6

Проблемні емоції = Негативні міжособистісні емоції (5, 19, 33, 47, 60, 73) +

Негативні внутрішньоособистісні емоції (10, 24, 38, 52, 65, 78)

Потреба в емоційній насиченості = сума усіх балів за виключенням показників за категоріями – Негативні міжособистісні, Негативні внутрішньоособистісні, Моральні та Дефіцитарні емоції.

Додаток Г

Шкала самооцінки Розенберга

Питання

1. Загалом, я задоволений (-на) собою

Цілком згоден (-на)

Швидше згоден (-на)

Швидше не згоден (-на)

Цілком не згоден (-на)

2*. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-на)

Цілком згоден (-на)

Швидше згоден (-на)

Швидше не згоден (-на)

Цілком не згоден (-на)

3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей

Цілком згоден (-на)

Швидше згоден (-на)

Швидше не згоден (-на)

Цілком не згоден (-на)

4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей

Цілком згоден (-на)

Швидше згоден (-на)

Швидше не згоден (-на)

Цілком не згоден (-на)

5*. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися

Цілком згоден (-на)

Швидше згоден (-на)

Швидше не згоден (-на)

Цілком не згоден (-на)

6*. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою)

Цілком згоден (-на)

Швидше згоден (-на)

Швидше не згоден (-на)

Цілком не згоден (-на)

7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими

Цілком згоден (-на)

Швидше згоден (-на)

Швидше не згоден (-на)

Цілком не згоден (-на)

8*. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе

Цілком згоден (-на)

Швидше згоден (-на)

Швидше не згоден (-на)

Цілком не згоден (-на)

9*. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха

Цілком згоден (-на)

Швидше згоден (-на)

Швидше не згоден (-на)

Цілком не згоден (-на)

10. Я позитивно ставлюсь до себе

Цілком згоден (-на)

Швидше згоден (-на)

Швидше не згоден (-на)

Цілком не згоден (-на)

Підрахунок балів здійснюється за такою схемою:

Відповідь на кожне питання оцінюється за 4-бальною шкалою: цілком згоден (-на) = 3 бали, швидше згоден (-на) = 2 бали, швидше не згоден (-на) = 1 бал, цілком не згоден (-на) = 0 балів

Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: цілком згоден (-на) = 0 бали, швидше згоден (-на) = 1 бали, швидше не згоден (-на) = 2 бал, цілком не згоден (-на) = 3 балів.

Додаються бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Максимум = 40, мінімум = 10.

Інтерпретація результатів:

31–40 балів – високий рівень самооцінки. Такі респонденти характеризуються впевненістю у власних силах і позитивним ставленням до себе. Вони зазвичай мають відчуття власної гідності, приймають свої сильні та слабкі сторони, менше піддаються негативному впливу порівнянь у соціальних мережах. Вони можуть ефективно використовувати соцмережі як інструмент спілкування чи розвитку, а не як спосіб компенсації нестачі самоповаги чи емоційного дискомфорту;

21–30 балів – середній рівень самооцінки. Такі особи зазвичай мають достатню впевненість у собі, але їхня самооцінка може залежати від думки інших або активності в соцмережах. Вони можуть часом сумніватися у своїх можливостях, порівнювати себе з іншими, потребувати зовнішнього схвалення. Часте використання соцмереж для самоствердження може знижувати їхню самооцінку, якщо вони відчують, що не досягають «ідеалу». Таким особам корисно працювати над внутрішньою впевненістю, розвивати реальні навички та менше залежати від онлайн-схвалення;

10–20 балів – низький рівень самооцінки може свідчити про емоційну вразливість, яку можуть посилювати соцмережі. Такі люди схильні шукати схвалення онлайн, порівнювати себе з іншими або використовувати соцмережі, щоб уникнути неприємних емоцій. Це може призводити до почуття меншовартості, соціальної ізоляції та залежності від онлайн-взаємодій. Тому важливо працювати над розвитком позитивного самосприйняття, підвищенням самоцінності та зменшенням впливу зовнішніх порівнянь у соцмережах.

Додаток Г

Методика Чарльза Спілбергера

Бланк опитувальника ситуативної тривожності

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте в ДАНИЙ МОМЕНТ.

Пам'ятайте, що в кожному рядку повинна бути закреслена тільки одна цифра!

Твердження СТ	Зовсім немає	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе спокійно	1	2	3	4
6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваю себе відпочив	1	2	3	4
9. Я стривожений	1	2	3	4
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений в собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я збуджений	1	2	3	4
15. Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я стурбований	1	2	3	4
18. Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Бланк опитувальника особистісної тривожності

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте ЗАЗВИЧАЙ.

Пам'ятайте, що в кожному рядку повинна бути закреслена тільки одна цифра!

Твердження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2. Я зазвичай втомлююся	1	2	3	4
3. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4. Я хотів би бути таким щасливим, як і інші	1	2	3	4
5. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6. Зазвичай я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7. Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене	1	2	3	4
9. Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10. Я цілком щасливий	1	2	3	4
11. Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
12. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13. Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15. У мене буває хандра	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19. Я врівноважена людина	1	2	3	4
20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Відповідь на кожне питання оцінюється за 4-бальною шкалою.

Підрахунок балів здійснюється за такою схемою:

Рівень реактивної (ситуативної) тривожності обчислюється за формулою:

$Тр = ЕРП - Еро + 50$, де:

Тр - показник реактивної тривожності;

ЕРП - сума балів за прямими питань (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18);

Еро - сума балів по зворотних питань (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20).

Для обчислення рівня особистісної тривожності застосовується формула:

$Тл = ЕЛП - Ело + 35$, де:

Тл - показник особистісної тривожності;

ЕЛП - сума балів за прямими питань (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40);

Єло - сума балів по зворотних питань (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Отримані показники ситуативної та особистісної тривожності дозволяють оцінити, як активність у соціальних мережах впливає на емоційну стабільність молоді:

0 – 30 балів – низька тривожність спостерігається у тих, хто впевнено ставиться до себе, використовує соціальні мережі вибірково та не залежить від онлайн-оцінок і схвалення інших користувачів;

31 – 45 балів – помірна тривожність вказує на те, що користувач може відчувати хвилювання, але вміє зберігати баланс між віртуальним і реальним життям;

46 і більше балів – висока тривожність може свідчити, що тривале перебування в соціальних мережах підсилює емоційне напруження, викликає відчуття порівняння, страх пропустити важливі події (ефект FOMO), залежність від оцінок інших.

Додаток Д

Опитувальник «Я та соціальні мережі»

Вік _____ Стать _____

Дайте відповіді на запитання. Варіанти відповіді: ТАК або НІ

1. Ви часто перевіряєте сповіщення чи повідомлення у соціальній мережі?
2. Ви витрачаєте на соцмережі в середньому 2–3 години на день і помічаєте певну ізоляцію від реальності?
3. Вранці ви спершу перевіряєте соціальні мережі, а вже потім – піднімаєтеся і виконуєте ранкові процедури?
4. Ви нервуєте, панікуєте чи відчуваєте злобу, коли не можете відвідати соціальні мережі?
5. Чи помічали ви, що, заходячи до соціальної мережі лише для того, щоб відповісти на повідомлення, затримуєтеся там надовго?
6. Виконуючи роботу, не пов'язану з комп'ютером чи Інтернетом, ви відчуваєте потребу бути онлайн та знати останні новини?
7. Ви можете оцінювати людей за тим, яка у них сторінка у соц. мережах?
8. Чи помічали ви, що постійно відчуваєте брак часу?
9. Ви пізно лягаєте спати та скаржитеся на постійне недосипання?
10. Чи помічали ви, що реальне спілкування відходить на другий план у порівнянні з соціальними мережами?
11. Радість від реакції інших людей на ваші публікації у соцмережах значно вища, ніж від отримання високої оцінки у школі/ніж від досягнень на роботі?

Порахуйте скільки разів ви відповіли ТАК і запишіть нижче.

ТАК = _____

Опитувальник «Я та соціальні мережі» має *якісну* природу, а інтерпретація результатів залежить від певної кількості відповідей «так»:

0–2 «так» – ознаки відсутності залежності;

3–5 «так» – ризик формування залежності;

6 і більше «так» – виражена залежність.

Додаток Е

Розрахунок середнього показника (індексу) для кожного типу емоційної спрямованості:

№ з/п	Стать	Вік	Рівень інтернет-залежності за метоликою К-Янг	Для Альтруїстичних емоцій	Рівень вираженості емоційної спрямованості	Для Комунікативних емоцій	Рівень вираженості	Для Глоричних емоцій	Рівень вираженості	Для Праксичних емоцій	Рівень вираженості	Для Негативних міжособистісних емоцій	Рівень вираженості	Для Пугничних емоцій	Рівень вираженості	Для Романтичних емоцій	Рівень вираженості	Для Гностичних емоцій	Рівень вираженості	Для Естетичних емоцій	Рівень вираженості	Для Негативних внутрішньо особистісних емоцій	Рівень вираженості	Для Ліричних емоцій	Рівень вираженості	Для Гедоністичних емоцій	Рівень вираженості	Для Акізитивних емоцій	Рівень вираженості	Для Моральних емоцій	Рівень вираженості	Для Дефіцитарних емоцій	Рівень вираженості
1	Жінка	39	П	2,7	С	2,5	С	1,7	С	2,2	С	1,3	Н	0,8	Н	2,5	С	2,5	С	1,8	С	1,5	Н	2,2	С	1,2	Н	1,0	Н	2,7	С	1,0	Н
2	Жінка	38	П	2,3	С	2,3	С	1,2	Н	2,0	С	1,3	Н	1,5	Н	2,0	С	2,2	С	1,7	С	1,0	Н	0,8	Н	1,3	Н	2,0	С	1,7	С	0,0	Н
3	Жінка	39	Л	1,7	С	2,0	С	1,3	Н	2,2	С	1,2	Н	0,5	Н	1,5	Н	1,3	Н	1,8	С	1,7	С	1,7	С	1,5	Н	2,3	С	1,8	С	1,0	Н
4	Жінка	38	П	3,7	В	3,5	В	2,8	С	3,0	С	2,2	С	1,7	С	2,0	С	1,5	Н	1,7	С	1,8	С	1,8	С	1,5	Н	3,7	В	2,8	С	2,0	С
5	Жінка	36	П	3,2	С	3,5	В	3,7	В	3,3	С	1,2	Н	2,0	С	2,8	С	3,2	С	3,0	С	1,2	Н	2,8	С	2,5	С	2,0	С	2,8	С	2,0	С
6	Чоловік	30	Н	2,7	С	3,0	С	3,5	В	2,5	С	2,5	С	3,3	С	2,0	С	3,2	С	2,5	С	2,0	С	2,7	С	1,7	С	3,7	В	2,7	С	1,0	Н
7	Жінка	37	Л	3,5	В	4,0	В	2,0	С	2,8	С	0,7	Н	1,5	Н	1,0	Н	1,8	С	2,0	С	1,5	Н	2,3	С	1,8	С	1,3	Н	2,5	С	0,0	Н
8	Жінка	43	П	3,3	С	3,7	В	3,2	С	3,8	В	1,0	Н	2,3	С	2,7	С	3,2	С	3,3	С	1,7	С	2,7	С	1,7	С	3,0	С	2,5	С	5,0	В
9	Чоловік	35	Л	1,2	Н	2,0	С	0,8	Н	2,3	С	0,3	Н	1,5	Н	0,5	Н	0,7	Н	1,0	Н	0,5	Н	0,5	Н	1,0	Н	1,7	С	0,8	Н	0,0	Н
10	Жінка	44	П	3,0	С	3,0	С	2,5	С	2,8	С	1,3	Н	2,2	С	2,2	С	2,5	С	2,5	С	1,5	Н	1,8	С	2,2	С	2,0	С	2,0	С	1,0	Н
11	Чоловік	25	П	1,8	С	2,3	С	1,0	Н	2,3	С	1,5	Н	1,7	С	1,7	С	2,0	С	1,7	С	1,8	С	1,2	Н	1,8	С	3,7	В	2,8	С	2,0	С
12	Жінка	35	П	2,7	С	2,8	С	1,5	Н	3,0	С	0,2	Н	1,0	Н	1,2	Н	1,5	Н	2,0	С	0,2	Н	1,3	Н	2,0	С	1,7	С	1,7	С	0,0	Н
13	Жінка	28	Н	3,3	С	3,8	В	3,5	В	3,8	В	2,8	С	2,5	С	1,0	Н	2,2	С	2,5	С	2,2	С	2,2	С	2,3	С	1,3	Н	2,2	С	2,0	С
14	Жінка	38	П	3,5	В	3,8	В	3,2	С	3,8	В	1,5	Н	0,8	Н	1,8	С	3,5	В	2,3	С	1,5	Н	3,3	С	2,0	С	2,3	С	2,2	С	1,0	Н
15	Чоловік	36	П	3,0	С	3,3	С	0,8	Н	3,2	С	1,0	Н	2,3	С	3,2	С	3,5	В	2,7	С	2,7	С	3,7	В	2,8	С	4,0	В	3,0	С	1,0	Н
16	Чоловік	30	Л	1,5	Н	1,5	Н	0,8	Н	1,3	Н	0,8	Н	1,2	Н	1,3	Н	1,3	Н	1,3	Н	1,0	Н	1,0	Н	1,2	Н	1,3	Н	0,7	Н	0,0	Н
17	Жінка	36	П	2,3	С	3,0	С	1,5	Н	1,7	С	1,5	Н	0,8	Н	0,3	Н	1,7	С	0,7	Н	2,7	С	0,8	Н	0,8	Н	0,3	Н	1,8	С	3,0	С
18	Жінка	38	П	3,3	С	3,5	В	2,2	С	2,2	С	1,7	С	1,2	Н	1,8	С	2,3	С	2,7	С	2,0	С	2,3	С	2,3	С	1,7	С	2,8	С	2,0	С
19	Жінка	31	П	2,0	С	2,2	С	1,8	С	2,7	С	1,7	С	1,8	С	1,3	Н	1,5	Н	1,8	С	1,3	Н	1,8	С	1,7	С	2,7	С	2,0	С	1,0	Н
20	Жінка	35	Л	1,5	Н	1,2	Н	0,5	Н	0,8	Н	0,2	Н	0,5	Н	0,8	Н	0,8	Н	1,5	Н	1,0	Н	0,8	Н	0,8	Н	0,7	Н	0,7	Н	0,0	Н

21	Чоловік	35	П	2,0	С	2,5	С	2,2	С	3,2	С	3,0	С	1,2	Н	1,5	Н	2,0	С	1,8	С	2,5	С	1,8	С	2,2	С	1,7	С	1,8	С	1,0	Н
22	Жінка	39	П	3,5	В	3,3	С	2,2	С	2,5	С	2,5	С	1,3	Н	2,0	С	2,3	С	2,7	С	3,0	С	3,0	С	1,8	С	2,3	С	2,5	С	1,0	Н
23	Жінка	30	П	2,7	С	3,0	С	2,5	С	2,8	С	1,3	Н	2,3	С	2,2	С	2,7	С	2,7	С	1,7	С	1,8	С	2,2	С	2,7	С	2,2	С	1,0	Н
24	Жінка	38	П	2,7	С	2,2	С	1,7	С	2,0	С	1,5	Н	1,7	С	1,7	С	1,8	С	2,0	С	1,2	Н	2,0	С	1,8	С	2,0	С	1,5	Н	1,0	Н
25	Жінка	44	П	2,5	С	2,3	С	0,8	Н	2,2	С	0,3	Н	0,7	Н	2,2	С	2,2	С	2,3	С	0,7	Н	1,8	С	1,7	С	1,3	Н	2,3	С	2,0	С
26	Жінка	21	Н	1,5	Н	1,3	Н	1,3	Н	1,3	Н	1,2	Н	0,8	Н	1,0	Н	1,3	Н	1,3	Н	1,5	Н	1,0	Н	1,5	Н	2,0	С	1,3	Н	1,0	Н
27	Жінка	35	П	3,3	С	3,8	В	1,3	Н	2,5	С	1,7	С	0,3	Н	0,3	Н	1,7	С	2,5	С	1,3	Н	1,8	С	1,3	Н	2,0	С	2,2	С	3,0	С
28	Жінка	35	Л	4,2	В	4,5	В	2,8	С	2,5	С	2,0	С	2,0	С	1,7	С	2,5	С	2,5	С	1,7	С	2,0	С	2,2	С	1,0	Н	2,7	С	2,0	С
29	Чоловік	40	Н	2,3	С	3,0	С	0,8	Н	1,8	С	0,8	Н	0,3	Н	2,5	С	2,0	С	2,0	С	1,5	Н	2,3	С	1,7	С	0,3	Н	2,5	С	3,0	С
30	Чоловік	44	П	2,3	С	2,2	С	1,5	Н	1,5	Н	1,3	Н	1,8	С	1,7	С	1,3	Н	1,3	Н	0,8	Н	1,5	Н	1,3	Н	2,7	С	1,8	С	2,0	С

Додаток Є

Таблиця середніх показників типів емоційної спрямованості за статтю

	Альтруїстичні емоції	Комунікативні емоції	Глоричні емоції	Праксичні емоції	Негативні міжособистісні емоції	Пугничні емоції	Романтичні емоції	Гностичні емоції	Естетичні емоції	Негативні внутрішньо особистісні емоції	Ліричні емоції	Гедоністичні емоції	Акзизитивні емоції	Моральні емоції	Дефіцитарні емоції
Жінки	2,84	2,96	2,05	2,54	1,38	1,37	1,64	2,10	2,15	1,54	1,91	1,73	1,88	2,09	1,45
Чоловіки	2,10	2,48	1,43	2,26	1,40	1,66	1,80	2,00	1,79	1,60	1,84	1,71	2,39	2,01	1,25

Додаток Є

Кореляційний аналіз Пірсона (r)

	Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність, бали	Методика визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова (адаптація Н. Бельської, 2022 р.), бали																	Шкала самооцінки Розенберга, бали	Методика Чарльза Спілбергера, бали	
		Альтруїстичні емоції	Комунікативні емоції	Глоричні емоції	Практичні емоції	Негативні міжособистісні емоції	Пугливі емоції	Романтичні емоції	Гностичні емоції	Естетичні емоції	Негативні внутрішньо особистісні емоції	Ліричні емоції	Гедоністичні емоції	Акзигнітивні емоції	Моральні емоції	Дефіцитарні емоції	Проблемні емоції	Потреба в емоційній насиченості		Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність, бали		0,09430285	0,17799636	0,25516827	0,11513317	0,43753208	0,24466215	0,25390612	0,31002974	0,21938738	0,42428758	0,31339245	0,17427848	0,17102351	0,40853736	0,44721869	0,93818122	0,07755952	-0,42343716	0,168664556	0,346639034
Альтруїстичні емоції			0,91963018	0,65954527	0,60352727	0,37776183	0,30850198	0,33298107	0,60998875	0,6828247	0,32657509	0,6789477	0,5332371	0,12875908	0,69989168	0,37169979	0,38462486	0,6821103	0,073494087	0,101399615	0,105146699
Комунікативні емоції				0,65221714	0,70213688	0,37704615	0,31417713	0,22645486	0,60744531	0,63702327	0,38372272	0,64346475	0,54532142	0,09084165	0,71675348	0,44026723	0,41351843	0,64071978	0,100852448	0,045997483	0,091361019
Глоричні емоції					0,70376789	0,58449607	0,60421766	0,27445709	0,59736909	0,59309634	0,30674064	0,5329789	0,48330699	0,25316792	0,47817062	0,29149758	0,49329647	0,70054605	0,10030355	0,101648545	0,092460812
Практичні емоції						0,34719274	0,46034409	0,3349997	0,62712686	0,65033773	0,25126398	0,62759653	0,65959353	0,38122898	0,52531422	0,24971401	0,3284329	0,78879177	0,342874337	-0,08832289	-0,09862225
Негативні міжособистісні емоції							0,38111084	0,03970282	0,28961193	0,21935315	0,68962756	0,31082249	0,30503115	0,2560955	0,3755366	0,20585752	0,92849403	0,20548491	-0,35359576	0,352319184	0,434626207

Путни чні емоції								0,3621 3258	0,48347 12	0,4177 3532	0,2282 3823	0,32537 7	0,46486 066	0,571433 62	0,3345 717	0,0500 6978	0,3361 2347	0,6534 9014	0,2101 64995	- 0,0319 4535	- 0,2068 3609
Роман тичні емоції									0,72903 437	0,6016 5722	0,1776 1595	0,65049 298	0,53211 2	0,393250 44	0,6041 9136	0,2079 8312	0,1139 039	0,6280 9693	0,0776 29516	0,0623 95757	0,0957 93013
Гности чні емоції										0,7630 7144	0,4087 8311	0,81710 411	0,65816 085	0,353350 9	0,6914 3356	0,3004 3131	0,3761 0709	0,8052 1976	0,0816 07405	0,0630 1813	0,0887 00557
Естети чні емоції											0,2264 2375	0,77331 266	0,71658 153	0,304850 22	0,6171 5293	0,3585 3257	0,2422 055	0,8097 7526	0,1538 71086	0,0285 0402	- 0,0911 1128
Негати вні внутрі шньо особис тісні емоції												0,46177 045	0,32374 361	0,212762 69	0,4832 3602	0,2857 1781	0,9092 3152	0,1399 5663	- 0,5156 8296	0,6150 80585	0,6318 74085
Ліричн і емоції													0,68045 559	0,349349 94	0,7125 8358	0,2644 4713	0,4154 7173	0,7756 1663	- 0,0011 4256	0,2435 07321	0,1441 90874
Гедоні стичні емоції														0,334678 85	0,5841 6019	0,0685 8069	0,3413 6316	0,7645 055	0,2585 35674	- 0,1037 9239	0,0618 1175
Акзита тивні емоції															0,3875 3626	0,0593 9473	0,2563 2177	0,5078 9696	0,1694 78891	- 0,0980 1035	0,1817 3183
Мораль ні емоції																0,4800 5692	0,4636 8051	0,5821 3225	- 0,0140 5662	0,1227 29263	0,2082 92957
Дефіц итарні емоції																	0,2648 531	0,0497 7237	- 0,1038 8551	- 0,0430 7689	0,4223 65662
Пробл емні емоції																		0,1898 9338	- 0,4677 0628	0,5179 42969	0,5738 69342
Потре ба в емоцій ній насиче ності																			0,3643 79394	- 0,0806 6216	- 0,2615 1126
Шкала самооц інки Розенб ерга, бали																				- 0,6724 3625	- 0,7403 8782

