

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ
НАВЧАЛЬНО- НАУКОВИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему: «Взаємозв'язок рівня тривожності та самооцінки молоді з особливостями використання соціальних мереж»

Здобувачки вищої освіти
Групи ПС 21
спеціальності 053 «Психологія»
Троценко Вікторії Андріївни
Науковий керівник: **Шулюк Надія Іванівна**
Асистент кафедри психології

Національна шкала

Кількість балів: ____	Оцінка: ECTS ____
Члени комісії	
(підпис)	(прізвище та ініціали)
(підпис)	(прізвище та ініціали)
(підпис)	(прізвище та ініціали)

Кривий Ріг – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ З РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ МОЛОДІ.....	6
1.1. Поняття соціальних мереж та їх роль у житті сучасної молоді.....	6
1.2. Психологічні підходи до вивчення тривожності та самооцінки.....	13
1.3. Особливості взаємозв'язку соціальних мереж, тривожності та самооцінки.....	21
Висновок до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКУ МОЛОДІ.....	28
2.1. Організація та методи дослідження.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	33
2.3. Методи профілактики та психологічної підтримки молоді в умовах активного користування соціальними мережами.....	43
Висновок до другого розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі цифровізації суспільства соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя молоді. Постійна присутність у соціальних мережах, зокрема Facebook, Instagram, TikTok тощо, істотно впливає на формування життєвих цінностей, міжособистісну комунікацію й емоційний стан особистості. Особливу увагу дослідників та практиків привертає проблема підвищеного рівня тривожності, що може бути зумовлена надмірною інтерацією в онлайн-середовищі, а також динаміка самооцінки молоді, яка часто залежить від віртуальної активності та зворотного зв'язку з боку соціуму. Незважаючи на значне число публікацій та зростаючий інтерес до даної теми, все ж таки недостатньо висвітлені психологічні механізми впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку, а також можливості корекції негативних наслідків такого впливу. Саме це й визначає актуальність обраної теми.

Дослідження проблематики самооцінки та її формування здійснюється на основі праць таких видатних науковців, як Р. Бернс, В. Джеймс, Р. Розенталь, Л. Подоляк, Т. Говорун, М. Козаката та інших учених, які зробили значний внесок у вивчення цього феномена. У цих роботах увага акцентується на різних аспектах взаємодії молоді з онлайн-середовищем, вивчаються фактори, що зумовлюють зміни психоемоційного стану, зокрема тривожності, а також особливості формування та трансформації самооцінки під впливом соціальних мереж. Проте залишається недостатньо дослідженим механізм взаємозв'язку між частотою та специфікою користування соціальними мережами і рівнем тривожності та самооцінки, а також не розроблені цілісні програми психологічної корекції та профілактики негативного впливу віртуального середовища.

Таким чином, соціальна значущість та недостатнє вивчення проблеми зумовили вибір теми нашого дослідження: «Взаємозв'язок рівня тривожності та самооцінки молоді з особливостями використання соціальних мереж».

Зв'язок роботи з науковою темою кафедри. Тема бакалаврської роботи входить до плану науково-дослідної роботи кафедри психології «Психологічні

особливості взаємодії і суб'єктів взаємодії». Дослідження безпосередньо пов'язане з основним напрямом роботи кафедри, зосередженим на вивченні особливостей комунікації та поведінкових аспектів взаємодії між різними суб'єктами. Воно сприяє поглибленню наукового розуміння механізмів психологічної взаємодії, а також може бути використане в подальших розробках кафедри, зокрема в освітньому процесі, наукових публікаціях і практичних рекомендаціях. Таким чином, робота гармонійно інтегрується в загальну стратегію наукових досліджень кафедри та сприяє її подальшому розвитку.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні взаємозв'язку між особливостями використання соціальних мереж та рівнем тривожності й самооцінки молоді, а також у розробленні рекомендацій для корекції та профілактики негативних проявів цього впливу.

Відповідно до мети були окреслені такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення особливостей використання соціальних мереж та рівнем тривожності й самооцінки молоді.
- визначити методи та організацію емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей використання соціальних мереж та рівнем тривожності й самооцінки молоді.
- здійснити статистичний аналіз та інтерпретацію здобутих результатів.
- розробити рекомендації для зниження тривожності та оптимізації самооцінки молоді в умовах активного користування соціальними мережами.

Об'єкт дослідження – взаємозв'язок між особливостями використання соціальних мереж та рівнем тривожності й самооцінки молоді.

Предмет дослідження – взаємозв'язок рівня тривожності та самооцінки з характером і частотою користування соціальними мережами молоддю.

Методи дослідження. Відповідно до мети та завдань використано комплекс методів: теоретичні: аналіз, порівняння й систематизація наукових джерел; емпіричні: анкетування, стандартизовані психодіагностичні методики (Методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будасі), Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна (ШРОТ), Тест на

інтернет-залежність (К. Янг) кількісний і якісний аналіз емпіричних даних; статистичні: методи описової статистики, кореляційний аналіз та інші методи математичної статистики.

Емпірична база дослідження. Емпірична робота проводилася на території України за допомогою Інтернет додатків за визначеними критеріями до вибірки. У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 18 до 25 років, які активно користуються соціальними мережами.

Практичне значення одержаних результатів:

- запропоновані рекомендації можна застосовувати фахівцям у галузі психології, соціальної роботи та освіти для зниження тривожності та підтримки адекватної самооцінки серед молоді;
- результати дослідження можуть бути використані при плануванні профілактичних заходів у закладах освіти та молодіжних організаціях;
- теоретичні напрацювання та емпіричні висновки можуть доповнити зміст навчальних дисциплін (вікова психологія, психологія інтернет-комунікації тощо).

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (83 найменування, серед яких 73 українською та 10 англійською мовами) та 4 додатки. Загальний обсяг роботи становить 81 сторінку друкованого тексту, із них 59 сторінок основного тексту, ілюстрованих 6 таблицями та 2 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ З РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ МОЛОДІ

1.1. Поняття соціальних мереж та їх роль у житті сучасної молоді

Соціальні мережі розглядаються як один із найпоширеніших феноменів цифрової епохи, що вийшли далеко за межі суто технічних інновацій і перетворилися на вагомий соціокультурний чинник, здатний формувати ціннісні орієнтири й поведінкові моделі сучасної молоді. Усе частіше дослідники акцентують увагу на тому, що соціальні мережі – це не лише платформи для спілкування, а й новий простір для самовираження, створення віртуальних спільнот і здійснення впливу на психологічне благополуччя та індивідуальний розвиток кожної особистості [3].

Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій зумовив появу широкого спектра соціальних мереж, які полегшують обмін інформацією, забезпечують миттєві комунікації та надають змогу створювати й підтримувати міжособистісні зв'язки. За даними загального огляду соціальних мереж в Україні, опублікованого дослідниками в квітні 2024 року, відзначено зростання кількості користувачів, особливо у вікових категоріях від 14 до 29 років, що свідчить про значущість цих ресурсів для молодіжної аудиторії [15]. На думку Л. І. Березовської та А. І. Фегер, феномен швидких віртуальних контактів у соціальних мережах стимулює потребу в самопрезентації та соціальному схваленні, що безпосередньо пов'язано з емоційним станом користувачів [2]. Тобто молодь через взаємодію в онлайн-середовищах не тільки отримує доступ до нових знань і можливостей, а й підпадає під різнопланові впливи, пов'язані з формуванням самооцінки, розвитку або посиленням тривожних переживань тощо. Поняття соціальних мереж охоплює інтерактивні інтернет-платформи, призначені для створення та збереження зв'язків між користувачами за

допомогою особистих профілів, систем дружби чи підписки, а також шляхом обміну різними видами контенту (текстовим, графічним, аудіо-, відеоформатом) [10]. У сучасному науковому дискурсі існують розбіжності щодо трактування терміна «соціальна мережа», проте спільним є акцент на важливості комунікації, участі в групових об'єднаннях та самоідентифікації особистості через цифровий простір. Згідно з дослідженнями Ю. А. Данька, соціальні мережі стають універсальною формою сучасної комунікації, що дає змогу створювати нові формати взаємодії та перебудовувати звичні патерни міжособистісних відносин [10]. Саме в цьому контексті набувають актуальності питання про те, як використання соціальних мереж позначається на психологічному стані молоді, зокрема на рівні тривожності та самооцінки.

На думку О. І. Мальцевої, сучасна взаємодія в цифровому середовищі поступово формує специфічний вид соціалізації, що отримав назву «кіберсоціалізація» [39]. Ключова риса такого процесу – посилена залежність від технологічних каналів комунікації, які здатні моделювати міжособистісні стосунки, у тому числі й емоційні реакції. Під час мережевої взаємодії молодь може активно регулювати ступінь відкритості, добирати інформацію для публічного огляду та формувати власний образ за бажанням, уникаючи певних аспектів реального життя. З одного боку, це створює ілюзію необмежених можливостей для самопрезентації, а з іншого – може призводити до підвищення рівня тривожності через страх оцінювання, критики або викриття невідповідності створеному віртуальному «ідеальному» образу [39]. Соціальні мережі забезпечують швидкий доступ до великого обсягу інформації та дають змогу налагоджувати зв'язки з людьми з різних куточків світу, що розширює соціальний капітал молоді та збагачує культурний досвід. Водночас дослідження Р. Х. Вайноли демонструють, що надлишок інформації в поєднанні з високою швидкістю її споживання може негативно впливати на емоційний стан особистості, загострюючи проблему так званого «інформаційного перевантаження» [5]. У контексті молоді, яка часто перебуває в стані пошуку власної ідентичності, надмірна кількість контенту може спричиняти внутрішню

дезорієнтацію, неспроможність вибудувати чіткі пріоритети й життєві цілі, що, в свою чергу, здатне зумовлювати зростання тривожності. Із психологічної точки зору, передозування інформацією в онлайн-овому середовищі може перешкоджати гармонійному формуванню самооцінки, коли зростає роль зовнішніх оцінок і знижується довіра до власної думки [5].

У дослідженнях, присвячених соціально-психологічним чинникам залежності підлітків від соціальних мереж, показано, що надмірне залучення до віртуального простору може провокувати формування низької самооцінки, коли молода людина починає порівнювати власне життя з ідеалізованими образами в мережі та відчувати комплекс неповноцінності [55]. Часто особисті профілі користувачів у соціальних медіа відображають винятково позитивні або навіть перебільшено вдалі моменти їхнього життя, що викликає відчуття незадоволеності у тих, хто спостерігає за таким контентом. На думку Л. Засекіної і В. Майструк, психологічне благополуччя особистості залежить від здатності до безумовного самоприйняття, яке може підірватися, якщо людина постійно порівнює себе з оточенням за «глянцевими» стандартами соціальних мереж [16]. Це свідчить про важливість уміння критично осмислювати побачене та розрізнати реальність і відредагований віртуальний образ. Визнано, що самооцінка є центральним компонентом Я-концепції та пов'язана з комплексом уявлень про особисту значущість, рівень здібностей і власну цінність у соціумі [7]. В юності й молодому віці відбувається активний пошук ідентичності, формуються ключові аспекти особистості, включно з уявленнями про власні досягнення та можливості. У цей період молодь намагається знайти підтвердження своїм очікуванням у зовнішньому середовищі, зокрема через оцінки ровесників і більш широке суспільне визнання. За результатами досліджень О. Ю. Соколової, сучасні підлітки та молодь часто шукають в інтернеті соціальне схвалення, що може підживлювати їхню самооцінку, але водночас підвищує ризик формування надмірної залежності від думки інших [60]. Кожен «лайк», позитивний коментар або нова підписка здатні

створювати ефект «миттєвої винагороди», проте відсутність бажаної реакції викликає тривогу й внутрішній дискомфорт.

Діяльність у соціальних мережах не обмежується лише переглядом чужих сторінок або публікацією власних матеріалів. Вона також передбачає участь у тематичних групах, дискусіях, флешмобах, соціальних проєктах, що можуть сприяти розширенню кола спілкування й залученню до спільноти однодумців. За висновками В. Г. Панка, такі об'єднання в онлайн-просторі мають подвійну природу: з одного боку, вони забезпечують підтримку, зміцнюють відчуття приналежності, а з іншого – здатні поглиблювати відчуття ізольованості від офлайн-реальності, якщо виникає протиріччя між віртуальним і реальним життям особи [43]. На нашу думку, особливо це стосується молоді, яка перебуває в пошуку ідентичності й легко потрапляє під вплив групових норм та установок. Якщо в онлайн-спільноті існують надмірні вимоги до відповідності певним стандартам, це може негативно позначитися на самооцінці учасників та сприяти появі тривоги через страх «бути не таким».

Вагомим чинником, що зумовлює вплив соціальних мереж на самооцінку, є зворотний зв'язок від аудиторії. Легкість отримання швидких коментарів, відгуків і реакцій створює особливу форму взаємозв'язку, коли користувачі часто вимірюють власну значущість кількістю вподобань та підписників. На думку Н. С. Шишко, такий постійний моніторинг відгуків може призводити до виникнення стану «онлайн-залежності від схвалення», коли будь-яка негативна оцінка з боку віртуального середовища викликає глибокі переживання, а позитивна тимчасово підвищує самооцінку [69]. Цей механізм формується через психологічний процес підкріплення, аналогічний тому, який описано в біхевіоризмі: емоційна винагорода (комплімент, вподобання) стимулює повторення діяльності, а відсутність або негативна реакція викликає занепокоєння та дискомфорт. Ще один важливий аспект стосується формування ідентичності в онлайн-просторі. У межах цифрового середовища можливо створити «ідеальне» віртуальне Я, що часто суттєво відрізняється від реального образу себе. На думку О. Буели, К. Мігеля, молодь у третьому тисячолітті стоїть

перед викликом збереження автентичності, бо заманливо здається вдосконалювати власний образ за допомогою фільтрів, відбірних фотографій і ретельно сформульованих текстів [4]. На нашу думку, коли цей розрив між віртуальним і реальним Я стає занадто великим, може виникати внутрішній конфлікт, який посилює тривожні переживання та призводить до невдоволення собою. Самооцінка при цьому набуває нестійкого характеру: підтримується переважно позитивними реакціями онлайн-оточення, але водночас легко руйнується через будь-яку критику або сумніви в автентичності створеного образу.

Дослідження демонструють, що саме в підлітковому та молодому віці люди особливо вразливі до впливу оцінок соціальних мереж, оскільки в цей час остаточно не сформовано особистісну автономію й загалом притаманна підвищена чутливість до порівняння із ровесниками [20]. У тісному зв'язку з цим перебуває тривожність, рівень якої може зростати через непевність у собі та залежність від зовнішньої підтримки. Висвітлено також гендерні аспекти, за якими дівчата, зазвичай, частіше надають перевагу самопрезентації через фотографії, отримуючи компліменти щодо зовнішності, тоді як хлопці частіше демонструють досягнення в іграх, спорті чи творчості. Проте обидві групи користувачів можуть ставати залежними від віртуальної оцінки, якщо бракує внутрішніх ресурсів для збереження стабільної самооцінки [16].

Науковці наголошують на неоднозначності впливу соціальних мереж: вони можуть слугувати джерелом позитивних емоцій, зміцнювати дружні зв'язки, сприяти розширенню соціальних контактів і розвитку нових навичок спілкування. Одночасно існує ризик деструктивних ефектів, серед яких найпоширенішими є зниження задоволеності собою, високий рівень тривожності, погіршення психічного здоров'я та формування залежної поведінки [55]. Вважаємо, що у таких умовах рівень внутрішнього напруження та тривожності зростає, а самооцінка може страждати від необхідності нескінченно підтримувати віртуальний імідж.

Соціальні мережі сьогодні – це багатопланове середовище, де перетинаються комунікаційні, психологічні, культурні та соціальні чинники. Молодь розглядає їх як одну з ключових платформ для самовираження, обміну досвідом та ідей, пошуку нових знайомств і професійних можливостей. Утім, надмірне захоплення мережею без належних навичок цифрової грамотності та самоконтролю може спричинити негативні наслідки, зокрема підвищення тривожності та деструктивні зміни в самооцінці. За даними досліджень Деркач, Лазуркевич і колег, процеси формування самооцінки особливо вразливі до зовнішніх впливів під час переходу з підліткового віку до юності, коли ще триває становлення системи цінностей і соціальних установок [29; 12]. Рівень негативних чи позитивних впливів мережевого середовища значною мірою залежить від особистісних особливостей людини (її стійкості до стресів, наявності адекватних стратегій подолання труднощів, рівня критичного мислення) та від соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів, освітнього середовища. Зокрема, за даними Консультативної психології, запропонованими групою авторів під керівництвом І. С. Булах, молоді люди, які отримують стале емоційне підкріплення офлайн, рідше демонструють ознаки залежності від соціальних мереж і краще контролюють власні емоційні реакції [23]. Крім того, важливим залишається питання розвитку навичок цифрової компетентності, що включає вміння відрізнити правдиву інформацію від фейкової, встановлювати розумні межі часу, проведеного онлайн, і використовувати можливості соціальних мереж свідомо. У науковій літературі розглядається також потенціал соціальних мереж для реалізації психологічної підтримки й самопомоги, зокрема шляхом участі в групах саморозвитку, застосування різних форм онлайн-терапії та спільнот за інтересами, які підтримують позитивну комунікацію. На думку М. Селігмана, щастя як наука значною мірою ґрунтується на вмінні регулювати власний емоційний стан і залучати соціальні ресурси задля підтримки позитивного мислення [56]. У цифровому форматі це може реалізовуватися через тематичні вебінари, тренінги, форуми, де молоді люди шукають відповіді на питання особистісного росту та психологічної рівноваги.

На основі отриманих даних, вважаємо, що без критичного ставлення й чітких меж є ризик «розмивання» кордонів особистого простору та надмірного занурення в онлайн, що своєю чергою знову може посилювати тривожність.

Таким чином, соціальні мережі відіграють подвійну роль у житті сучасної молоді. Вони слугують платформою для комунікації, самовираження, навчання та навіть професійного зростання, одночасно створюючи умови для виникнення психологічних проблем, серед яких підвищена тривожність і нестабільна самооцінка – одні з найактуальніших. Принципове значення має те, як саме молода людина використовує соціальні мережі: з якою метою, у якому обсязі, за якими внутрішніми критеріями оцінює отриманий досвід. З одного боку, при поміркованому та усвідомленому користуванні можна отримувати користь у вигляді нових контактів, обміну ідеями, підтримки від спільноти, а з іншого – за відсутності критичного мислення та збалансованості користування зростають ризики розвитку тривожних розладів і виникнення кризових станів, зумовлених низькою самооцінкою. Останні дослідження акцентують увагу на необхідності впровадження просвітницьких програм і тренінгів, спрямованих на формування грамотного підходу до користування соціальними мережами [65]. Йдеться про розвиток умінь справлятися з негативними враженнями, порівняннями та знешкоджувати їхній шкідливий вплив на самооцінку й емоційний стан. Крім того, рекомендується укріплення психологічної резиліентності, тобто здатності особистості протидіяти стресогенним чинникам, і навчання технік саморегуляції. На думку Р. Райана і Е. Десі, саморегуляція й самооцінка перебувають у тісному зв'язку: розвиток внутрішньої автономії допомагає протидіяти негативним впливам зовнішніх оцінок, тоді як слабка саморегуляція робить людину вразливою до зовнішньої критики, непевною в собі й схильною до підвищеної тривожності [52].

Отже, сутність соціальних мереж полягає в тому, що вони дають змогу вибудовувати нові комунікаційні структури та трансформувати взаємодію в просторі «людина – технологія – суспільство». У межах цього віртуального середовища молоді люди знаходять не лише місце для розваг чи самопрезентації,

а й майданчик для творчості, самопізнання, експериментування зі стилями взаємодії. Водночас, надмірна орієнтація на порівняння, пошук схвалення й уникнення критики здатна стати джерелом зростання тривоги та зниження самооцінки, особливо в тих випадках, коли внутрішні орієнтири ще не сформовані. Такий вплив соціальних мереж є багатоаспектним: він охоплює комунікаційну, емоційну, ціннісну та поведінкову сфери й варіює залежно від індивідуально-особистісних особливостей користувача.

1.2. Психологічні підходи до вивчення тривожності та самооцінки

Проблематика тривожності та самооцінки багато десятиліть залишається одним із центральних напрямів у галузі психології, оскільки ці феномени безпосередньо впливають на адаптаційні можливості людини, її здатність усвідомлено керувати власними емоціями та регулювати поведінку. Згідно з класичним поглядом, тривожність розглядається як емоційний стан, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки загрози чи невизначеності, тоді як самооцінка є інтегральним показником ставлення особистості до власного «Я» і містить у собі когнітивні та емоційні компоненти. Вивчення цих понять у межах різних психологічних підходів дає змогу побачити складний взаємозв'язок між ними: нестабільна або занижена самооцінка посилює ризик формування тривожних розладів, а надмірна тривожність поглиблює негативні оцінки себе та оточення. Саме тому психодинамічні, когнітивно-поведінкові, гуманістичні та інші наукові напрями здійснюють спроби пояснити походження тривожності та природу самооцінки, а також створити ефективні методики їх вимірювання та корекції.

На думку Г. Д. Золотової, тривожність характеризується внутрішнім конфліктом між потребою у безпеці та відсутністю реальних механізмів її досягнення, що призводить до підвищеного рівня напруженості й психоемоційного дискомфорту [18]. При цьому підстави для хвилювання не завжди є об'єктивними або усвідомленими. Тривожність може виникати як реакція на майбутні події, загрози чи навіть на внутрішні очікування, що

закладені в особистісній структурі. Психоаналітичний напрям традиційно пояснює цей феномен глибинними внутрішніми конфліктами, зокрема незадоволеними потребами або витісненими потягами, що знаходять свій вихід у вигляді безформених тривожних передчуттів. За такого підходу рівень самооцінки залежить від наявності інтерналізованих об'єктів оцінки, коли людина переносить на себе значущі оцінні судження, засвоєні в дитинстві [23]. Якщо ці судження мали переважно негативний відтінок, формується вразлива до тривоги особистість із низькою чи нестабільною самооцінкою.

Когнітивно-поведінкові теорії наголошують, що тривожність пов'язана з автоматичними негативними думками, що виникають у ситуаціях невизначеності або передбачуваної загрози. Згідно з припущеннями представників цього напрямку, самооцінка теж формується через сприйняття власних успіхів, невдач і зворотного зв'язку від оточення, які закріплюються як певні стійкі когнітивні схеми. У разі, коли у свідомості переважають ірраціональні переконання на кшталт «я не здатний упоратися з цією задачею» чи «я повністю залежу від чужої думки», зростає ризик підвищеної тривожності та формування негативного ставлення до себе [55]. На думку Т. М. Вакуліч, інтенсивний розвиток інтернет-технологій і соціальних мереж може посилювати вразливість до таких когнітивних спотворень, оскільки відкриває широкий простір для порівняння себе з іншими й отримання неоднозначних оцінок [6]. Це особливо стосується молоді, яка перебуває на стадії пошуку та формування власної ідентичності.

Гуманістичний підхід розглядає тривожність як показник невідповідності між реальним і ідеальним Я, а самооцінку – як результат прагнення до самореалізації та автентичності. На думку К. Двек, процес досягнення самоактуалізації, описаний у теорії зростання, часто зумовлений поєднанням внутрішньої мотивації (інтерес, воля до саморозвитку) та зовнішньої підтримки (схвалення, визнання) [11]. Коли людина не отримує необхідних ресурсів для реалізації власного потенціалу або стикається зі значними перешкодами, виникає тривога як реакція на неможливість втілити власну справжню сутність.

Відповідно до концепції самоцінності, самооцінка розглядається як ключова ланка, яка визначає, наскільки легко індивід долає життєві труднощі й чи здатний до психологічної гнучкості. Якщо самооцінка знижується, зростає вразливість до негативних емоцій і страху перед невдачами. На думку Я. М. Раєвської, нестача почуття стабільності й психологічної безпеки в родині загострює проблему формування позитивної оцінки себе, що своєю чергою спричиняє підвищену тривожність уже в підлітковому віці [48].

З огляду на це, дослідження взаємозв'язку тривожності та самооцінки в підлітків та молоді набуває особливого значення, оскільки саме цей віковий період пов'язаний з бурхливими психологічними та фізіологічними змінами. Формується особистісна автономія, відбувається переоцінка дитячих поглядів, а соціальні вимоги можуть різко зростати. На думку О. С. Макарової, складності в розумінні власної ідентичності можуть провокувати нестабільні емоційні стани, коли почуття напруженості й занепокоєння стають звичними, а самооцінка коливається в межах від переоцінки власних можливостей до самоприниження [33]. За даними досліджень, проведених у рамках аналізу підліткових психологічних розладів, підтверджено, що низька самооцінка корелює з високим рівнем невротичної тривоги, а відсутність підтримки від найближчого оточення збільшує ризик депресивних тенденцій [33; 48].

Значний внесок у вивчення самооцінки з позицій психолого-педагогічних теорій зроблено представниками вітчизняної школи. Наприклад, О. О. Васильєва підкреслює важливість формування адекватної самооцінки як одного з провідних чинників гармонійного розвитку особистості [7]. На думку дослідниці, самооцінка визначається не тільки успішністю діяльності, а й внутрішніми установками, котрі засвоюються в процесі соціалізації. Зокрема, при надмірно суворих або, навпаки, байдужих умовах виховання діти й підлітки меншою мірою здатні виробляти впевнене ставлення до себе, що надалі може провокувати підвищену тривожність під час соціальних взаємодій. Аналогічні висновки зроблено І. В. Грицишиною, яка наголошує, що розвиток підліткової самооцінки пов'язаний із почуттям компетентності, самодостатності й контролю

над ситуацією [8]. Коли ці компоненти не набувають адекватного змісту й не закріплюються в досвіді особистості, формується нестабільний емоційний фон, що спричиняє зростання тривожних розладів.

Інтерес становить також інтеракційний підхід, згідно з яким тривожність та самооцінка розглядаються як результат взаємодії між індивідом і соціальним оточенням, включно з віртуальними каналами комунікації. За даними О. Ю. Соколової, сучасні умови соціалізації підлітків усе частіше включають участь у діяльності соціальних мереж, де сформувалися специфічні норми й стандарти віртуальної самопрезентації [60]. На думку дослідниці, ці норми можуть посилювати чи, навпаки, знижувати рівень тривожності залежно від того, наскільки успішно підліток (або молода людина) відповідає мережевим вимогам. Відповідно, самооцінка набуває додаткових критеріїв оцінювання: кількість уподобань, підписників, коментарів тощо. Когнітивно-поведінкові механізми тут виявляються в тенденції до формування автоматичних думок «я недостатньо гарний», «у мене немає цікавого контенту», які зумовлюють емоційне напруження.

Поняття суб'єктивного контролю, запропоноване низкою авторів у межах психології особистості, також відіграє вагомий роль у поясненні взаємозв'язку тривожності й самооцінки. Індивіди з високим внутрішнім локусом контролю переконані, що перебіг подій значною мірою залежить від їхніх зусиль, а отже, відчувають менше тривожності під час зіткнення з невизначеністю. Люди з зовнішнім локусом контролю схильні вважати, що все залежить від зовнішніх обставин або волі інших, тому вони більш тривожні й вразливі до зовнішніх оцінних суджень [20]. Самооцінка, у свою чергу, безпосередньо пов'язана з тим, наскільки людина вірить у свою здатність впливати на ситуацію та досягати результатів. На думку Л. М. Ковальнової, підлітки з переважанням зовнішнього локусу контролю частіше демонструють перепади самооцінки: від перебільшення власних здібностей до різкого знецінення, що зумовлено неузгодженістю між особистісними прагненнями і реальними соціальними чи внутрішніми обмеженнями [20]. Така нестабільність самооцінки посилює

тривожні реакції, оскільки непередбачуваність результатів діяльності стає джерелом внутрішнього страху. У різних підходах до дослідження тривожності зберігається уявлення про її зв'язок із базовим почуттям безпеки, яке закладається в ранньому дитинстві та визначає структуру особистості в дорослому віці. Якщо індивід отримував у дитячі роки достатньо емоційного тепла та відчував надійність середовища, показники тривожності в підлітковому та молодому віці виявляються нижчими [49]. За думкою Я. М. Раєвської, неблагополучні або дистантні сім'ї створюють умови, за яких дитина не може сформувати позитивну Я-концепцію, а отже, ризик тривожно-депресивних станів зростає [47]. На цьому етапі самооцінка стає «мішенню» зовнішніх впливів, коли будь-яка критика або байдужість з боку значущих дорослих чи однолітків здатна кардинально знизити впевненість у власній цінності.

Із погляду сучасної психології розвитку, період юності й ранньої дорослості вирізняється посиленою рефлексією. Молоді люди намагаються знайти відповіді на запитання щодо сенсу життя, власних цілей, професійних і особистісних орієнтирів. На думку Д. Б. Хелмса та Б. Я. Томпсон, у процесі дослідження самоідентифікації тривожність є природною складовою переходу від більш залежного статусу підлітка до статусу дорослого, але її інтенсивність сильно варіює залежно від зовнішніх і внутрішніх чинників [64]. У цьому контексті самооцінка тісно корелює з успіхами в навчанні, профорієнтаційній діяльності, побудові соціальних стосунків. Якщо індивід отримує підтвердження власної компетентності та визнання в довколишньому середовищі, його самооцінка стабілізується, а тривожність знижується. Якщо ж відбувається часта критика чи невдачі, формується негативний фон емоцій, що може втілюватися в різні форми тривожних станів. Психометричні шкали та опитувальники, розроблені в межах різних теоретичних напрямів, використовуються для діагностики тривожності та самооцінки. Зокрема, поширеним є використання різноманітних варіантів шкали Тейлора, шкал і опитувальників Спілбергера – Ханіна, методики Айзенка та багатьох інших, що дозволяють оцінювати як ситуативну, так і особистісну тривожність [46]. На думку Н. В. Полеваєвої,

повноцінне діагностування самооцінки в підлітків ускладнюється через схильність до соціально бажаних відповідей, а також недостатнє усвідомлення власних переживань, тому необхідний комплексний підхід із поєднанням спостережень, бесід і проєктивних методик [46].

Суто емпірично встановлено, що існують різні типи співвідношення між рівнем тривожності та самооцінкою. У низці випадків висока тривожність пов'язана із завищеною (але нестабільною) самооцінкою, коли особа має підвищені вимоги до себе, але не завжди може відповідати цим вимогам. У таких ситуаціях будь-яке відхилення від ідеалу спричиняє напад тривоги та сумніви в собі. Інший варіант полягає в низькій самооцінці, що супроводжується постійним відчуттям тривоги з приводу можливих помилок чи негативного оцінювання з боку соціуму [33]. На думку Н. І. Малиновської, у підлітків із подібними характеристиками набагато частіше спостерігаються прояви уникнення соціальних контактів, страху публічних виступів, небажання брати участь у змаганнях чи конкурсах [38]. Ці патерни можуть змінюватися в дорослому віці залежно від досвіду успіхів і невдач, як і від психологічної підтримки. Психологічні підходи пропонують різні стратегії роботи з тривожністю і корекції самооцінки: від методів психодинамічної психотерапії, де ведеться робота зі свідомим опрацюванням витіснених конфліктів, до гуманістичних технік активного слухання та створення умов для відкритого саморозкриття. Когнітивно-поведінковий напрям радить переформатовувати ірраціональні переконання, активно застосовувати методи самоспостереження, вести щоденник «автоматичних думок», залучати підкріплення нових конструктивних патернів поведінки [60]. Групова терапія та тренінги особистісного зростання сприяють обміну досвідом, а також формуванню підтримувального середовища, що дає змогу краще усвідомити власні ресурси й обмеження. З метою стабілізації самооцінки використовуються підходи, спрямовані на виявлення й розвиток сильних сторін особистості, постановку реалістичних цілей, формування навичок рефлексії й самоконтролю [49].

В умовах активного використання соціальних мереж методи психологічного консультування дедалі більше застосовуються в онлайн-форматі, який дозволяє підліткам та молоді отримувати допомогу дистанційно. На думку Консультативної психології у підручнику за редакцією І. С. Булах і співавторів, такий формат є зручним і водночас викликає низку складнощів у встановленні емоційного контакту, адже невербальні сигнали мінімізовані [23]. Вважаємо, що інтеграція цифрових технологій в освітній та психологічний простір відкриває ширші можливості для діагностики та корекції тривожних станів і самооцінки, якщо фахівці відповідним чином адаптують свої методики. Окрему увагу дослідники приділяють профілактиці підвищеної тривожності та деформацій самооцінки. На думку В. М. Мельник і О. В. Попової, важливу роль відіграє стиль батьківського виховання, коли адекватна підтримка та відсутність гіперконтролю сприяють зміцненню позитивного ставлення до себе й зниженню ризику страхів [40]. У молодіжному середовищі бажаним є залучення елементів психологічної освіти, що допомагає формувати культуру самоспостереження та здорове ставлення до власних недоліків. Усвідомлення того, що помилки є природною частиною навчання й особистісного зростання, знижує рівень тривоги та сприяє адекватному сприйняттю критики. Гуманістичні й позитивні психологічні підходи (зокрема, ті, на яких наголошує М. Селігман) закликають розвивати оптимістичне сприйняття життєвих труднощів та вчитися будувати позитивні сценарії майбутнього [56]. Завдяки цьому відбувається розширення внутрішніх ресурсів особистості, що, своєю чергою, стабілізує самооцінку.

У контексті дослідження тривожності та самооцінки активно застосовується міждисциплінарний підхід, який поєднує психофізіологічні, нейропсихологічні та соціологічні дані. Завдяки нейропсихологічним дослідженням з'ясовано, що високий рівень тривоги часто пов'язаний із підвищеною активацією структур мозку, відповідальних за обробку сигналів небезпеки, зокрема мигдалини, а регуляція цієї активації залежить від префронтальної кори. При сильній емоційній збудливості або хронічному стресі мозок переходить у стан постійної «бойової готовності», що ускладнює

адекватну самооцінку ситуації й посилює схильність до панічних або надмірно захисних реакцій [69]. Проаналізувавши роботи видатних науковців, психологічна інтервенція, спрямована на формування усвідомленості та рефлексивних навичок, може сприяти корекції цих процесів завдяки «перенавчанню» когнітивних патернів і зменшенню надлишкового емоційного збудження. Загальним для більшості психологічних підходів є визнання важливості контекстуального розгляду тривожності й самооцінки. Кожна людина має специфічний набір соціальних, культурних, сімейних і особистісних факторів, які визначають її реакцію на стрес та формування самооцінних суджень. На думку Т. Л. Литвинової та І. І. Дмитрів, підліткова самооцінка нерозривно пов'язана з процесом соціалізації, а саме з тим, наскільки оточення (батьки, ровесники, вчителі) демонструє підтримку чи відторгнення [31]. Проаналізувавши, зазанчаємо, що якщо відношення є позитивним і довірливим, то тривожність проявляється в поміркованій формі, слугуючи сигналом про важливість події й активуючи пошук розв'язання проблеми. Якщо ж підліток чи студент не відчуває безпеки й визнання, формується патогенна тривога з деструктивними наслідками для розвитку особистості, аж до відмови від соціальної активності.

Отже, сукупність психологічних підходів до вивчення тривожності та самооцінки дозволяє виокремити кілька ключових тез. По-перше, тривожність виступає як багатоаспектний феномен, у якому переплітаються емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. По-друге, самооцінка визначає ступінь довіри до власних можливостей і стає одним із ключових регуляторів особистісного зростання. По-третє, взаємодія цих чинників особливо виразна в юності та молодому віці, коли відбувається пошук ідентичності й становлення дорослої позиції. По-четверте, наявність соціальної підтримки, адекватного виховання та сприятливого середовища спілкування (зокрема й у соціальних мережах) підвищує імовірність формування стабільної самооцінки й поміркованого рівня тривожності. І нарешті, по-п'яте, надмірне та некритичне залучення до віртуальної комунікації може діяти як фактор ризику підвищеної

тривожності й нестабільної самооцінки, що потребує окремих превентивних і корекційних заходів у роботі з молоддю

1.3. Особливості взаємозв'язку соціальних мереж, тривожності та самооцінки

В останні роки значно зросла зацікавленість науковців у тому, як соціальні мережі, що стали невід'ємною частиною повсякденної реальності молодого покоління, впливають на формування та динаміку рівня тривожності й самооцінки. Особливості взаємозв'язку цих феноменів пояснюються тим, що онлайн-взаємодія розкриває як нові ресурси соціалізації, так і ризики деструктивного впливу на психічне здоров'я користувачів [15]. З одного боку, мережі створюють сприятливе середовище для комунікації та обміну інформацією, дають змогу швидко встановлювати контакти й розширювати коло друзів або колег. З іншого – спричиняють низку проблем, пов'язаних із постійним порівнянням себе з ідеалізованими образами, неконтрольованим споживанням інформації, ескалацією почуття тривоги й нестабільністю самооцінки [55]. Ключовою передумовою підвищеної тривожності в умовах мережевої взаємодії є ускладнення процесів соціального порівняння. У цифровому просторі особливої ваги набувають візуальні та вербальні сигнали схвалення (кількість «лайків», коментарів, позитивних відгуків), які в умовах реальних стосунків розподілені в часі та мають менш масовий характер [2]. За спостереженнями Л. І. Березовської та А. І. Фегер, психологічні труднощі посилюються тоді, коли онлайн-активність спрямована на пошук підтвердження власної цінності й немає альтернативних джерел підтримки в офлайновому середовищі [2]. Високий рівень залежності від думки віртуального оточення створює підґрунтя для формування тривожності: користувач переживає, чи буде його допис помічено, чи отримає достатньо схвальних коментарів, чи не викличе висміювання. Особливо це притаманно підліткам та молоді, які ще не мають сталих ціннісних орієнтирів і впевненої самооцінки [46].

На думку О. І. Мальцевої, прискорені темпи «кіберсоціалізації» в поєднанні з недостатньо розвиненими навичками критичного мислення роблять молодих людей більш сприйнятливими до негативних впливів мережевого середовища [39]. Коли йдеться про самооцінку, то вона може виступати як «пороговий механізм», що визначає, наскільки сильно зовнішні оцінки або упереджені уявлення в соціальних медіа впливають на психічний стан. Висока самооцінка, підкріплена позитивним досвідом офлайн, слугує буфером проти надмірних хвилювань, тоді як нестабільна або занижена підсилює тривожні очікування. В результаті виникає феномен «приналежності до онлайн-групи», коли молоді люди засновують своє почуття безпеки та комфорту на реакціях мережевої спільноти, часто нехтуючи реальними соціальними контактами [39]. Така заміна реальних зв'язків віртуальними може призводити до дефіциту емпатії, ізоляції від офлайнових відносин і посилення невпевненості в собі. Процес формування ідеального віртуального образу в соціальних мережах часто супроводжується ретельним відбором контенту, редагуванням фотографій, публікацією лише позитивних подій, успішних досягнень. Це створює хибне враження «ідеального життя» і провокує у глядачів (особливо у підлітків) відчуття меншовартості [10]. Дослідження Ю. А. Данька демонструють, що люди з низькою самооцінкою особливо схильні до порівняння реального «Я» з відкоригованими й часто прикрашеними образами інших користувачів, що призводить до посилення тривоги й невпевненості [10]. Наявність більшого часу у мережі поглиблює ці процеси та закріплює спотворену картину реальності. Якщо не усвідомлюється штучність віртуальних презентацій, зростає небезпека хронічної невдоволеності собою та емоційних розладів.

Важливою складовою впливу соціальних мереж на психіку є постійний потік інформації, який може виявитися надмірним. На думку Р. Х. Вайноли, інтенсивне користування соціальними платформами не лише розмиває межі приватності, а й підвищує рівень психоемоційного навантаження, створюючи так зване «інформаційне перенасичення» [5]. За таких умов людина витрачає значні зусилля на обробку, фільтрацію та переосмислення великого масиву

контенту, нерідко сповненого тривожних чи провокаційних повідомлень. Це загострює почуття тривоги, оскільки посилюється відчуття невизначеності й відсутності контролю над подіями, що постійно змінюються [5]. На нашу думку, якщо відсутні сформовані навички інформаційної гігієни та критичного ставлення до мережевих потоків, самооцінка може різко знижуватися на тлі порівняння себе з «успішними» блогерами, інфлюенсерами чи однолітками.

Дослідження, проведене С. М. Савенком, присвячено вивченню соціально-психологічних чинників залежності підлітків від соціальних мереж і демонструє, що велика кількість підписників чи переглядів часто стають маркерами самоцінності [55]. Прагнення досягти високої популярності в онлайн-просторі набуває емоційно забарвленої мотивації: користувач відчуває спалах радості або навіть полегшення, отримуючи схвальні реакції, й навпаки – тривогу й занепокоєння за їх відсутності. Нестача «лайків» починає трактуватися як показник особистої неспроможності або відсутності талантів. З'являється потреба постійно розміщувати нові фото, пости, історії, що не лише зумовлює стійку звичку до постійної онлайн-присутності, а й укорінює залежність від зовнішнього схвалення та актуалізує страх втратити статус у мережі [55]. Ми дійшли висновку, що цей феномен можна пояснити з погляду когнітивно-поведінкових підходів, які наголошують на ролі позитивного підкріплення (публічна похвала, «лайки», фоловери) в закріпленні бажаної поведінки.

Особи, які відчувають цей страх, перебувають у стані постійної напруги: регулярно перевіряють стрічку новин, реакції на власні пости та повідомлення, оскільки переживають, що безперервний мережевий потік може містити ключову для них інформацію. Переконавання, що відсутність постійного оновлення контакту з мережею негативно позначиться на власному соціальному статусі й репутації, загострює тривогу й розхитує внутрішню стабільність. У підсумку самооцінка все більше залежить від швидкоплинних і нестабільних факторів – випадкових коментарів і миттєвих реакцій, що підлягають впливу масової моди й алгоритмічних особливостей платформ [70].

Нейропсихологічна перспектива дає змогу пояснити, чому взаємозв'язок між активністю в соціальних мережах, тривожністю та самооцінкою виявляється настільки тісним. Участь у мережевій взаємодії супроводжується викидом дофаміну, що пов'язано з очікуванням винагороди від схвальних оцінок чи повідомлень [69]. При цьому будь-який негативний або нейтральний відгук може спричинити раптове зниження настрою, посилення внутрішньої напруженості й тривожних передчуттів. Якщо коливання емоційного стану стають частими й немає навичок свідомої регуляції, це безпосередньо шкодить адекватності самооцінки. Зокрема, індивід починає все більше покладатися на зовнішні стимули, втрачаючи здатність до автономного визначення власної цінності [60]. За таких обставин самооцінка стає «тендітною» – будь-яка критична заява в мережі або менша кількість вподобань можуть сприйматися як підтвердження особистої незначущості. Проблема полягає також у тому, що віртуальне середовище розширює можливості порівняння себе зі значно ширшим колом людей, які демонструють дуже різний рівень успіху, часто перебільшеного чи навіть фальшивого [16]. На думку Л. Засекіної та В. Майструк, молодь, що не виробила критичного ставлення до селективного контенту, наражається на ризик перебільшеної віри в «дивовижні досягнення» інших, нехтуючи контекстом і реальними умовами, за яких ці досягнення відбуваються [16]. Така ситуація посилює відчуття власної неповноцінності, сприяє генералізації негативних висновків щодо власної особистості. Відповідно, виникає підвищена тривожність, що пов'язується не тільки з невизначеними життєвими перспективами, а й з «відставанням» від онлайн-однолітків, яких сприйнято як більш успішних. Сприйняття негативних коментарів чи кібербулінгу в інтернет-середовищі також відображається на тривожності та самооцінці. Аналізуючи теоретичні та емпіричні дані, В. Г. Панок зазначає, що онлайн-критику часто переживають більш болісно, ніж критичні зауваження в реальному житті, через публічний характер і швидке поширення негативу [43]. Для підлітків та юнацтва такий досвід надзвичайно травматичний: засудження або глузування в соціальній мережі миттєво стає доступним широкому колу глядачів, що може

викликати відчуття безпорадності й посилити тривожні реакції. Самооцінка опиняється під загрозою, оскільки формуються переконання про власну «неприйнятність» або «недосконалість». Якщо немає ресурсів психологічного захисту чи підтримки з боку близьких людей, негативні наслідки мережевої взаємодії можуть призвести навіть до депресивних станів або ізоляції [43; 55].

Загострюється ситуація тим, що в молодіжному середовищі онлайн-активність часто ототожнюється з реальним життям і підкріплює міф про необхідність «завжди бути на висоті». Такий тиск створює ґрунт для перманентного переживання тривоги, пов'язаної з потребою дотримуватися правил «віртуальної успішності» [10]. Водночас, на думку Л. В. Коломієць та Ю. В. Рождественської, розширення зв'язків через мережу може бути позитивним чинником, якщо людина володіє адекватним рівнем критичного мислення та стресостійкості [22]. На нашу думку, для впевненої у собі особистості інтернет стає корисним інструментом саморозвитку, налагодження ділових зв'язків та творчих проєктів. У такому разі самооцінка не залежить критично від віртуальних оцінок, а тривожність перебуває на контрольованому рівні.

Отже, особливості взаємозв'язку соціальних мереж, тривожності та самооцінки полягають у багатогранності їхніх впливів і залежать від низки факторів: вікових і гендерних особливостей користувачів, рівня їхньої психологічної зрілості, наявності чи відсутності офлайн-підтримки та досвіду реальної соціалізації, готовності до критичного аналізу інформаційного потоку. Соціальні мережі можуть водночас слугувати потужним джерелом позитивних емоцій і міжособистісних контактів, бути інструментом професійного й особистісного зростання, а також перетворюватися на чинник підвищеного ризику для психічного здоров'я – формувати залежність, стимулювати перманентне порівняння себе з іншими, посилюючи тривожність і знижуючи самооцінку. Таким чином, у межах інформаційного суспільства важливо враховувати індивідуально-особистісні передумови користування соціальними мережами та надавати належну підтримку молоді в розвитку критичного

мислення, навичок емоційної саморегуляції й здорової самооцінки. Саме ці чинники дозволяють перетворити мережеву активність з потенційного джерела тривоги на ресурс ефективної соціалізації й самореалізації.

Висновок до першого розділу

У першому розділі описано теоретичні засади дослідження впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді, що включає аналіз основних концепцій і наукових підходів до розуміння цих явищ. Зокрема, розкрито поняття соціальних мереж та їх роль у житті сучасної молоді, підкреслено їхню функцію як інструменту комунікації, самопрезентації та формування соціальної взаємодії. Показано, що соціальні мережі не лише виконують функцію інформаційного посередника, але й значною мірою впливають на психологічний стан молодих людей, зокрема на формування самооцінки та рівень тривожності.

Розглянуто психологічні підходи до вивчення тривожності та самооцінки, що включають психодинамічний, когнітивно-поведінковий, гуманістичний та інтеракційний напрями. Проаналізовано механізми виникнення тривожності, які можуть бути пов'язані як із внутрішніми конфліктами особистості, так і з впливом соціального середовища, а також встановлено, що рівень самооцінки відіграє ключову роль у збереженні психологічної рівноваги. Вказано, що самооцінка є інтегральним показником, який визначає ступінь впевненості особистості у власних силах, а її нестабільність може стати чинником підвищеної тривожності.

Також висвітлено особливості взаємозв'язку соціальних мереж, тривожності та самооцінки. Зокрема, наголошено на тому, що соціальні платформи формують середовище, в якому молодь постійно піддається соціальному порівнянню, що може як сприяти розвитку впевненості у собі, так і провокувати зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності. Встановлено, що ключовими факторами ризику є надмірна залежність від схвалення з боку онлайн-спільноти, страх пропустити важливу інформацію (FOMO), а також порівняння власного життя з ідеалізованими образами, створеними іншими користувачами. Окреслено можливі наслідки тривалої взаємодії з цифровим контентом, серед яких зниження психологічної стійкості, розвиток соціальної тривожності та нестабільність самооцінки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження

Дослідження здійснено з урахуванням специфічних умов, пов'язаних із триваючою вже три роки війною в Україні, що ускладнює психологічну ситуацію в суспільстві та може впливати на рівень тривожності й самооцінки молоді. У зв'язку з цим, під час формування вибірки та проведення дослідження враховано підвищений стресовий фон, зумовлений потенційними ризиками та загрозами безпеці. Задля зменшення небажаних впливів зовнішніх обставин і забезпечення максимально можливої точності результатів застосовано дистанційні методи збору даних, що дало змогу залучити респондентів із різних регіонів України.

Емпіричну базу склали група з 50 осіб віком від 18 до 25 років, які активно користуються соціальними мережами. Усі учасники дали усну згоду на участь у дослідженні, були проінформовані, і мали можливість завершити участь у дослідженні. Застосовано критерії відбору, що передбачали регулярне використання соціальних мереж (не менше ніж одну-дві години на добу), відсутність тяжких психічних розладів у анамнезі та готовність до дистанційного заповнення методик. Як заохочення за проходження опитування учасникам було запропоновано короткі рекомендації щодо збереження психічного здоров'я після завершення дослідження у вигляді буклету (Додаток Г).

Використано комплекс методів, який охоплює як теоретичні, так і емпіричні процедури. Теоретична частина полягала в аналізі, порівнянні й систематизації вітчизняних і закордонних наукових джерел. Опрацьовано дослідження, присвячені впливу інтернет-залежності на психічне здоров'я, особливостям формування самооцінки в молодому віці та чинникам виникнення підвищеної тривожності під час військових дій. Результати цього аналізу

дозволили уточнити гіпотезу щодо існування зв'язку між активним використанням соціальних мереж, рівнем тривожності й показниками самооцінки.

Емпіричний етап складався із анкетування та застосування стандартизованих психодіагностичних методик, адаптованих для онлайн-формату. Анкетування передбачало уточнення демографічних відомостей (вік, стать, рід занять), характеристики користування соціальними мережами (найпоширеніші платформи, цілі використання, приблизна тривалість перебування в онлайні). Ця інформація надала змогу сформулювати уявлення про особливості інтернет-активності в контексті психологічних показників.

Для визначення самооцінки застосовано тест «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за методикою С. А. Будассі [11]. Методика допомагає встановити рівень прийняття власних якостей через порівняння образу «Я» та ідеального образу. Респондентам пропонувалося відібрати 20 значущих для них особистісних якостей (10 позитивних і 10 негативних), що характеризують ідеальну людину, а потім оцінити, наскільки ці ж якості притаманні їм. Необхідно було вибудувати кожен якість у вигляді рангових позицій окремо для себе й окремо для ідеалу. На основі різниці рангів розраховувався коефіцієнт рангової кореляції за Спірменом, що дозволяє кількісно визначити ступінь збігу уявлень про реальний і бажаний образ «Я». Чим ближче значення коефіцієнта до +1, тим вищою є оцінка власних якостей, що наближається до ідеального образу (можливе завищення самооцінки). Значення поблизу нуля чи зі знаком «мінус» свідчать про сильну розбіжність між реальним «Я» та ідеалом, що може вказувати на низьку або нестабільну самооцінку. Методика Будассі дає змогу розмежувати кілька рівнів: занижену, адекватну та завищену самооцінку, що може бути важливим у контексті аналізу емоційного стану й ризику тривожних розладів.

Для діагностики тривожності використано тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (ШРОТ) Спілбергера-Ханіна [26], який має дві групи суджень і дозволяє диференціювати ситуативну (реактивну) та особистісну

складову тривожності. Перша шкала дає змогу виміряти рівень тривоги, що виникає в конкретній ситуації чи під час актуального стресу, друга – фіксує більш сталу властивість особистості, схильність до занепокоєння та негативних очікувань. Кожен блок містить 20 тверджень, на які потрібно відповісти, користуючись шкалою частотності або згоди. Після підрахунку балів інтерпретація результатів здійснюється за такими орієнтовними межами: до 30 балів – низька тривожність, 31-45 – середня, понад 46 – висока. Даний опитувальник зазнав успішної адаптації та стандартизації на україномовній вибірці, що робить його одним із найнадійніших психодіагностичних інструментів у дослідженнях, пов'язаних із проблемою стресів, неврозів і загальних тривожних реакцій. В умовах військових дій цей показник може бути особливо значущим, адже тривале перебування в ситуації небезпеки здатне підвищувати як ситуативну, так і особистісну тривогу.

Тест на інтернет-залежність (К. Янг) [31] застосовано з метою виявлення можливого надмірного захоплення цифровим середовищем, що охоплює не лише соціальні мережі, але й інші форми онлайн-активності (наприклад, перегляд розважального або порнографічного контенту, проведення часу в чатах, комп'ютерні ігри). Ця методика базується на низці критеріїв, запозичених із досвіду діагностики залежності від азартних ігор, алкоголю чи інших психоактивних речовин, проте адаптованих до специфіки інтернет-середовища. Питання стосуються частоти використання мережі, емоційного стану в офлайнових умовах, появи синдрому відміни (дратівливість, депресивний настрій, коли немає доступу до інтернету), а також змін у сфері міжособистісної комунікації. Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою від «ніколи» до «постійно». Підсумковий бал свідчить про рівень залученості або відвертої залежності від інтернету. У контексті воєнних реалій небезпека інтернет-адикції може зростати через обмежені можливості реалізації звичних соціальних контактів офлайн та підвищену потребу отримувати новини про перебіг військових подій. Отримані результати оброблялися за допомогою кількісних і якісних методів аналізу. Використано методи описової статистики (розрахунок

середніх показників, середньоквадратичного відхилення, коефіцієнта варіації) для попередньої характеристики вибірки. Зокрема, виділено середні значення самооцінки за методикою Будасі, середні бали за реактивною й особистісною тривожністю за тестом Спілбергера–Ханіна, а також загальні показники інтернет-залежності (К. Янг). Це допомогло визначити, наскільки досліджувана група відхиляється від умовних нормативів і чи дійсно демонструє підвищений рівень тривожності або специфічні риси, пов'язані з інтернет-адикцією.

Для перевірки висунутих припущень і виявлення взаємозв'язку між показниками тривожності, самооцінки та інтенсивності використання соціальних мереж застосовано кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Кореляційний аналіз дав змогу встановити, чи існує статистично значущий взаємозв'язок між високими балами тесту на інтернет-залежність і низьким рівнем самооцінки, а також чи спостерігається пряма залежність між особистісною тривожністю та інтегральним показником інтернет-адикції. Крім того, розглядалася можливість виявлення позитивного кореляційного зв'язку між тривожністю та негативним сприйняттям власних якостей за методикою Будасі, що могло б свідчити про наявність у респондентів тенденції до самоприниження у стресовій ситуації (зокрема під час військового конфлікту).

Процес збору даних проводився дистанційно через Гугл-форму, що дало змогу охопити респондентів із різних регіонів, зокрема тих, хто перебуває в безпосередній близькості до зони бойових дій, та осіб, які виїхали в більш безпечні області. Учасники отримували посилання на онлайн-анкети з детальною інструкцією і послідовністю проходження методик: спочатку анкетування для збору особистої та соціально-демографічної інформації, потім послідовне заповнення тесту Будасі, ШРОТ Спілбергера-Ханіна й тесту К. Янг. Опитування проведено з дотриманням етичних норм, зважаючи на принципи добровільності, анонімності та конфіденційності даних. Заздалегідь зазначено, що інформація використовується винятково в наукових цілях і не передається третім особам. Наукову цінність такого підходу посилює врахування контекстуальних чинників: стресу від війни, економічної нестабільності та

фізичного ризику. Існує припущення, що в подібних екстремальних умовах інтернет і соціальні мережі можуть частково виконувати функцію компенсаторного механізму, дозволяючи отримувати швидкі новини, підтримувати зв'язок із рідними та друзями, шукати соціально-психологічну підтримку в онлайн-спільнотах. Одночасно посилюється загроза формування підвищеної тривожності внаслідок читацької взаємодії з негативним і тривожним контентом, а також зростає ймовірність надмірного захоплення віртуальним середовищем із поступовим відривом від реальних контактів і труднощами в регуляції часу, проведеного в мережі. Тому інтегроване використання згаданих тестів дає змогу отримати об'ємнішу картину про психологічний стан сучасної української молоді в ситуації війни.

Під час аналізу результатів проводилося порівняння отриманих показників з орієнтовними нормативними значеннями. Окрему увагу приділено крайнім групам: учасникам із дуже високим рівнем тривожності й відносно низькою самооцінкою, а також особам, які продемонстрували ознаки високої інтернет-залежності. Це дало змогу сформулювати певні гіпотези щодо характеру взаємозв'язку між цими змінними та можливими причинами виявлених тенденцій. Здійснено якісний аналіз коментарів і відкритих відповідей учасників про їхній стан та емоції, адже іноді респонденти добровільно додавали короткі пояснення щодо впливу подій довкола бойових дій, матеріальних труднощів та особливостей сімейної ситуації на власне психологічне самопочуття.

Таким чином, організація та методи дослідження поєднують комплексність (використання кількох стандартизованих методик), урахування специфіки військового часу (дистанційний формат, емоційно-стресова ситуація), а також застосування статистичних і якісних підходів до аналізу результатів. Передбачено, що наведений методологічний комплекс дасть змогу виявити характерні особливості впливу соціальних мереж на тривожність і самооцінку молодих осіб, які перебувають у складних суспільно-політичних умовах. Активне користування соціальними платформами може виконувати амбівалентну функцію: бути ресурсом для спілкування й підтримки чи, навпаки,

посилювати емоційну нестабільність та ізоляцію. Застосування тесту Будассі допомагає діагностувати тенденцію до заниженого чи завищеного прийняття себе, що впливає на характер ставлення до інформації в мережі й реагування на стресові чинники. ШРОТ Спілбергера–Ханіна дає кількісне уявлення про поточний і хронічний рівень тривожності, що особливо актуально за умов бойових дій. Тест К. Янг вказує на ймовірність інтернет-адикції, яка здатна поглиблювати проблеми в реальному соціальному функціонуванні. Отриманий комплекс даних створює основу для подальших рекомендацій у сфері психологічної допомоги молоді, котра перебуває в зоні ризику підвищеної тривожності та порушень самооцінки через посилення віртуальної залученості. Також результатами можна скористатися в освітньому процесі, розробляючи профілактичні програми та психологічні тренінги, що сприяють об'єктивному оцінюванню власних можливостей, формуванню навичок саморегуляції й розвитку медіаграмотності для безпечного використання соціальних мереж. Усе це дозволяє оптимізувати ефекти цифрового середовища й мінімізувати негативний вплив на психологічний стан особистості, що важливо в умовах тривалої кризової ситуації в країні.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

За методикою С. А. Будассі (Додаток А) респонденти визначали для себе 20 ключових якостей особистості, з яких 10 належали до позитивних, а 10 – до негативних, які, на думку випробуваного, не мають бути виражені в ідеальній людині. Після цього визначалися ранги кожної з обраних якостей у двох колонках: образі реального «Я» та ідеального «Я». За результатами обробки даних встановлено, що 50 респондентів продемонстрували досить різні показники кореляції, проте спільною рисою є переважно помірний рівень самооцінки. Виявлено, що найбільший відсоток респондентів має адекватну (помірну) самооцінку, а саме 44 % (22 особи). До категорії низької самооцінки віднесено 28 % (14 осіб), тоді як високі показники (але не екстремально

завищені) виявлено в 16 % (8 осіб). Решта 12 % (6 осіб) характеризується або значними коливаннями самооцінки, або крайніми значеннями коефіцієнта рангової кореляції, що можна розглядати як «невротично завищену» чи сильно занижену самооцінку. Середній показник кореляції по вибірці становить близько 0,48, що перебуває в діапазоні адекватного рівня за критеріями методики. Зокрема, 4 % (2 особи) отримали коефіцієнт, близький до 1,0, що свідчить про суттєве ототожнення себе з ідеальним образом і може вказувати на тенденцію до завищеної самооцінки. Ці респонденти зазначали в анкеті, що вважають себе досить досконалими й рідко визнають недоліки. Ще 6 % (3 особи) виявили дуже низькі показники (від -0,1 до -0,2), що свідчить про майже повну невідповідність між образом «Я» та ідеальним «Я» і вказує на знецінювальне ставлення до власних якостей, зумовлене внутрішнім конфліктом або загальним почуттям безпорадності. Переважна більшість учасників дослідження перебувають у межах від 0,3 до 0,6, що говорить про відносно збалансовану самооцінку. З якісного погляду деякі респонденти з вищою самооцінкою зауважували, що нинішня ситуація спонукає їх залишатися оптимістами й утримувати впевненість у собі як ресурс для подолання викликів. Особи з низькою або нестабільною самооцінкою згадували посилення відчуття невпевненості, пов'язаної з економічними труднощами, обмеженнями в пересуванні та загрозами безпеці. У цілому дані свідчать, що за умов затяжної війни на частину респондентів впливають постійні зміни життєвих планів і страх перед майбутнім, що може призводити до збільшення розриву між реальним і бажаним образом «Я» (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Розподіл показників самооцінки за методикою С. А. Будасі (n=50)

Рівень самооцінки	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Занижена	14	28
Адекватна (помірна)	22	44
Завищена	8	16
Крайні значення (дуже низька або невротично завищена)	6	12
Середній коефіцієнт кореляції	0,48	

Далі розглянуто дані «Шкали реактивної та особистісної тривожності» (ШРОТ) Спілбергера–Ханіна (Додаток Б). Аналізовано дві складові – ситуативну тривожність (СТ) і особистісну тривожність (ОТ), кожен з яких можна класифікувати як низьку, середню чи високу відповідно до градацій, запропонованих в інструкції. Для показника СТ (ситуативна тривожність) розподіл виявився таким: 18 % (9 осіб) мали низький рівень (до 30 балів), 62 % (31 особа) перебували в діапазоні середнього рівня (31-45 балів) і 20 % (10 осіб) продемонстрували високий рівень ситуативної тривоги (понад 45 балів). Середній показник по вибірці склав приблизно 38 балів, що відповідає верхній межі середнього рівня. Це може свідчити про помірну, але все ж таки відчутну стурбованість поточними подіями. Інтерпретація цих даних свідчить, що більшість респондентів переживає стресові ситуації відносно стабільно, але час від часу їхній емоційний фон ускладнюється реакціями тривоги. Особливо це було характерно для тих, хто має родичів або друзів у зоні активних бойових дій і отримує новини про вибухи чи обстріли. Респонденти з низьким рівнем СТ (зазвичай студенти, що виїхали за кордон чи проживають у безпечніших областях) зауважували, що не відчують надмірного тиску або безпосередньої загрози особисто для себе (рис. 2.1):

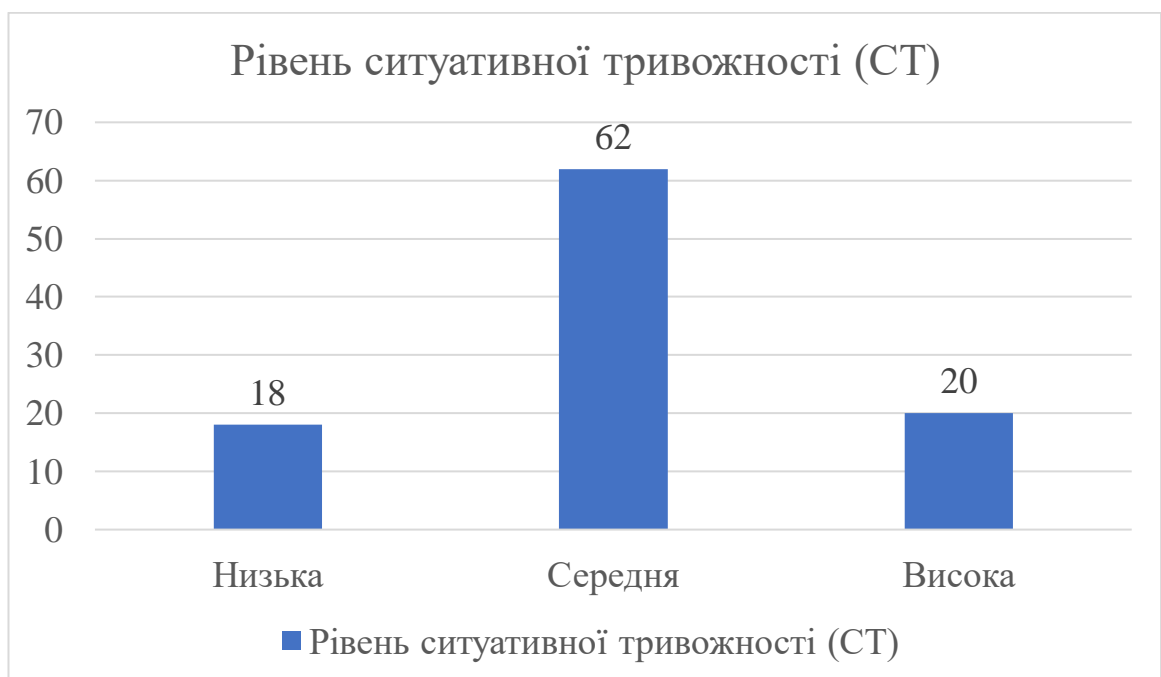


Рис. 2.1 – Рівень ситуативної тривожності (СТ) серед вибірки

Для показника ОТ (особистісна тривожність) результати розподілилися дещо інакше: низький рівень (до 30 балів) виявили в 12 % (6 осіб), середній рівень (31–45 балів) – у 56 % (28 осіб), а високий рівень (понад 45 балів) – у 32 % (16 осіб). Середнє значення за шкалою особистісної тривожності становило близько 42 балів, що належить до меж середнього рівня, але ближче до високого порога (рис. 2.2):

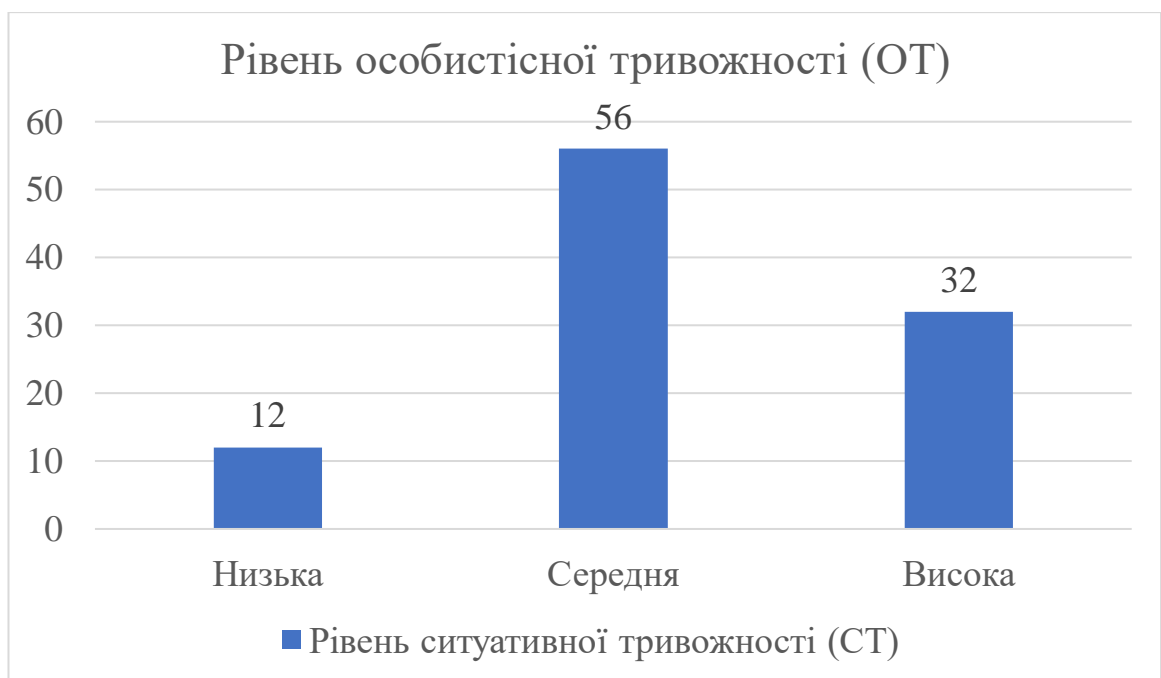


Рис. 2.1 – Рівень особистісної тривожності (ОТ) серед вибірки

Узагальнені дані для обох компонентів тривожності наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати за шкалою ситуативної (СТ) й особистісної (ОТ) тривожності (n=50)

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність (СТ)	Особистісна тривожність (ОТ)
Низька (<30 балів)	9 (18%)	6 (12%)
Середня (31-45 балів)	31 (62%)	28 (56%)
Висока (>45 балів)	10 (20%)	16 (32%)
Середнє значення	38 балів	42 бали

Отримані результати можуть вказувати на більш стійку схильність до тривожних переживань, яка загострюється під впливом постійних загроз життя та загального емоційного фону. Частина респондентів, у яких тривожність виявилася найвищою, відзначала проблеми зі сном, емоційне виснаження, часті негативні очікування щодо майбутнього й пошук підтримки в соціальних мережах. Середня ситуативна тривожність у вибірці вища за звичні орієнтовні норми мирного часу й наближається до верхнього порогу середнього рівня, тоді як особистісна тривожність у чверті респондентів перевищує позначку 45 балів. Це може бути наслідком як загального дискомфорту, викликаного соціально-економічними факторами воєнного періоду, так і посиленням особистісних рис схильності до тривоги. Певна група респондентів (переважно жінки віком 18-21 рік) підкреслювала, що користується соціальними платформами з метою отримати підтримку, але водночас відчуває підвищену тривогу через велику кількість негативних новин та повідомлень про втрати.

Застосування тесту К. Янг (Додаток В) дало змогу оцінити ступінь залученості молоді до інтернет-активності, визначити, чи виявляються в них ознаки залежної поведінки. Звернуто увагу на кілька основних сфер: кількісне збільшення часу в онлайні, якісні зміни у формуванні важливих життєвих пріоритетів, наявність або відсутність синдрому відміни, а також суб'єктивні відчуття респондентів (еуфорія, роздратування, депресивність поза мережею). Підрахунок підсумкового балу здійснено шляхом сумачії оцінок за кожним із 40 пунктів. Кожна відповідь ранжувалася від «ніколи» (1 бал) до «постійно» (5 балів). Проведена обробка результатів показала, що 34 % (17 осіб) належать до категорії помірних користувачів (40–69 балів), ще 38 % (19 осіб) отримали від 70 до 99 балів, що свідчить про легку або початкову ступінь залежності від інтернету. Виражений рівень (100–139 балів) відзначено у 22 % (11 осіб), а критичний рівень (140 і більше) виявлено в 6 % (3 особи). Іншими словами, майже третина опитаних (28 %) продемонструвала ознаки середньої або високої залежності від онлайн-активності, що може стати приводом для занепокоєння.

Середній бал у групі склав близько 92, що відповідає нижній межі другої категорії – легкий або початковий ступінь інтернет-залежності (табл. 2.3):

Таблиця 2.3

Рівні інтернет-залежності за тестом К. Янг (n=50)

Рівень інтернет-залежності	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Відсутність ознак (40-69 балів)	17	34
Легкий ступінь (70-99 балів)	19	38
Виражена залежність (100-139 балів)	11	22
Критичний рівень (>140 балів)	3	6
Середній бал	92	

Отримані результати свідчать, що значна частина вибірки проводить у мережі чимало часу й відчуває схильність до проявів залежної поведінки. У контексті війни та зменшення можливостей офлайн-комунікації роль інтернет-середовища може зростати, виконуючи функцію компенсаторного механізму пошуку спілкування і підтримки, а також джерела інформації про перебіг бойових дій. Проте в частині випадків надмірне захоплення соціальними мережами й іншими видами онлайн-активності здатне посилювати проблеми в реальному житті та сприяти формуванню тривожних або депресивних станів.

Наступним кроком стало визначення взаємозв'язку між ключовими показниками, отриманими за трьома методиками, а саме: рівнем самооцінки (коефіцієнт рангової кореляції за Будассі), ситуативною (СТ) й особистісною (ОТ) тривожністю (ШРОТ Спілбергера-Ханіна), а також інтернет-залежністю (підсумковим балом за тестом К. Янг). Для цього застосовано метод кореляційного аналізу Пірсона, оскільки більшість даних розподілені наближено до нормального розподілу (за винятком крайніх випадків). Усім чотирьом змінним (самооцінка, СТ, ОТ, ІА – індекс інтернет-залежності) присвоєно певні цифрові значення, щоб можна було їх порівнювати. Проведена статистична

обробка (рівень значущості $\alpha = 0,05$) дала такі результати (подано кореляційні коефіцієнти, r Пірсона):

Зв'язок між самооцінкою (R Будассі) і ситуативною тривожністю (СТ): $r = -0,39$ ($p < 0,05$), що свідчить про помірний зворотний зв'язок. Тобто вищий рівень СТ відповідає нижчим показникам самооцінки, причому не можна стверджувати про сильний кореляційний зв'язок, але тенденція досить помітна. Зв'язок між самооцінкою (R Будассі) і особистісною тривожністю (ОТ): $r = -0,46$ ($p < 0,01$), що вказує на більш виражений зворотний зв'язок. Респонденти з високою ОТ частіше мають занижену або нестабільну самооцінку. Зв'язок між самооцінкою (R Будассі) і інтернет-залежністю (ІА): $r = -0,29$ ($p < 0,05$). Можна помітити, що схильність до інтернет-адикції супроводжується слабкою, але статистично значущою тенденцією до нижчої самооцінки. Зв'язок між ситуативною й особистісною тривожністю: $r = 0,68$ ($p < 0,001$), що досить логічно, адже висока ОТ передбачає загальну схильність до тривоги, яка може проявлятися й у ситуативних обставинах. Зв'язок між СТ і ІА: $r = 0,38$ ($p < 0,05$). Тобто ті, хто виявляє підвищену реактивну тривожність, частіше проводять більше часу в мережі й можуть формувати залежні патерни поведінки. Зв'язок між ОТ і ІА: $r = 0,42$ ($p < 0,01$). Цей показник вказує, що тривожна особистість (з високими балами ОТ) більш схильна до інтернет-адикції, можливо, через пошук додаткових способів зменшення дискомфорту або уникнення реальних загроз. Узагальнені кореляційні показники представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Матриця кореляційних зв'язків (r Пірсона) між ключовими змінними ($n=50$)

Показники	Самооцінка (R Будассі)	Ситуативна тривожність (СТ)	Особистісна тривожність (ОТ)	Інтернет-залежність (ІА)
Самооцінка (R Будассі)	1	-0,39*	-0,46**	-0,29*
Ситуативна тривожність (СТ)	-0,39*	1	0,68***	0,38*
Особистісна тривожність (ОТ)	-0,46**	0,68***	1	0,42**
Інтернет-залежність (ІА)	-0,29*	0,38*	0,42**	1

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Аналіз таблиці 2.4 свідчить, що гіпотеза про існування зворотного зв'язку між самооцінкою й обома видами тривожності, а також інтернет-залежністю, загалом підтвердилася. Однак найбільш помітним є зв'язок між самооцінкою та особистісною тривожністю, тоді як коефіцієнт із ситуативною тривожністю й інтернет-залежністю дещо нижчий. Крім того, суттєвим є сильний прямий зв'язок між СТ і ОТ ($r = 0,68$), що вказує на тенденцію: респонденти, які схильні до хронічного занепокоєння, у стресових ситуаціях виражають ще вищу тривожність. Залежність від інтернету помірно корелює з обома видами тривожності, особливо з ОТ, підтверджуючи припущення, що схильність до тривожності може збільшувати ризик інтернет-адикції. Отримані дані вказують на складний комплексний характер впливу: тривожність і інтернет-залежність посилюють одна одну, а занижена самооцінка може бути водночас і наслідком, і тригером пошуку віртуальної «втечі» від реальності.

Для кращого розуміння того, які саме фактори суттєво впливають на зміну самооцінки (обрана як залежна змінна) проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Як незалежні змінні (предиктори) використано СТ, ОТ і ІА. Математична модель мала вигляд: Самооцінка (Y) = $b_0 + b_1(ST) + b_2(OT) + b_3(IA) + \epsilon$, де Y – коефіцієнт рангової кореляції за методикою Будассі, СТ і ОТ – бали тривожності, ІА – сума балів за тестом К. Янг, ϵ – залишкова похибка. Для розрахунку використано метод найменших квадратів із критерієм F для оцінки значущості моделі. Рівень довіри – 95 %. Результати регресійного аналізу показали, що модель є загалом статистично значущою ($F(3,46) = 5,72, p < 0,01$), а коефіцієнт детермінації (R^2) становить 0,37. Тобто близько 37 % дисперсії залежної змінної (самооцінки) можна пояснити змінами в рівнях ситуативної тривожності, особистісної тривожності та інтернет-залежності. Частина дисперсії (близько 63 %) залишається непоясненою іншими факторами, які не було включено до моделі (індивідуальний досвід, сімейний статус, рівень соціальної підтримки тощо). Оцінки регресійних коефіцієнтів (b) наведено в таблиці 2.5:

Таблиця 2.5

Результати множинної регресії з самооцінкою як залежною змінною (n=50)

Змінна	b-коефіцієнт	Стандартна похибка	t-статистика	p-значення
Константа (b0)	1,02	0,21	4,86	<0,001
Ситуативна тривожність (СТ)	-0,005	0,0025	-1,97	0,054
Особистісна тривожність (ОТ)	-0,008	0,0029	-2,76	0,009
Інтернет-залежність (ІА)	-0,003	0,0012	-2,38	0,021

$$R^2 = 0,37, F(3,46) = 5,72, p < 0,01$$

Отримані результати регресійного аналізу свідчать про те, що значущими предикторами рівня самооцінки є особистісна тривожність та інтернет-залежність, тоді як ситуативна тривожність має слабший, хоча й певною мірою виражений вплив. Постійний термін рівняння ($b_0 = 1,02$) вказує на те, що за відсутності впливу тривожності та інтернет-залежності самооцінка респондентів була б на рівні 1,02, що свідчить про тенденцію до її завищення. Проте збільшення рівня особистісної тривожності на кожен додатковий бал зумовлює зниження кореляції між реальним та ідеальним образом «Я» на 0,008, що підтверджує негативний вплив цього показника на адекватність самооцінки. Аналогічно, зростання рівня інтернет-залежності на один бал спричиняє зменшення кореляційного показника самооцінки на 0,003, що також свідчить про негативний вплив надмірного занурення в онлайн-активність на процеси самосприйняття. Хоча ситуативна тривожність також має тенденцію до зворотного зв'язку із самооцінкою, її вплив є менш вираженим і перебуває на межі статистичної значущості ($p \approx 0,054$). Це може свідчити про те, що короточасні стресові стани не так суттєво впливають на стабільне самосприйняття особистості, як глибоко вкорінені тривожні риси характеру чи довготривалий вплив інтернет-залежності.

Аналіз часткових кореляційних коефіцієнтів демонструє, що найбільший внесок у зміну рівня самооцінки здійснює особистісна тривожність (0,23), трохи менш виражений вплив має інтернет-залежність (0,17), а найменший – ситуативна тривожність (0,12). Це свідчить про те, що схильність до хронічної

тривожності та залежність від інтернету є важливими факторами, які спричиняють нестабільність самооцінки або її зниження. Загалом, модель пояснює 37 % варіації показників самооцінки у вибірці, що свідчить про наявність інших значущих факторів, які також впливають на формування уявлення про себе, але не були включені до цього аналізу. Це можуть бути рівень соціальної підтримки, вплив виховання, життєві стратегії подолання стресу чи особливості міжособистісної взаємодії.

Загальний аналіз отриманих даних дає змогу стверджувати, що активне використання соціальних мереж у молодіжному середовищі тісно пов'язане з підвищеним ризиком виникнення або посилення проблем у сфері тривожності та самооцінки. Виявлено, що частина респондентів компенсує свої страхи та невпевненість через надмірне занурення в інтернет-середовище, формуючи своєрідний колообіг: зростання тривоги провокує збільшення часу онлайн, а це призводить до підсилення негативних соціальних порівнянь і подальшого зниження самооцінки. Особливо важливу роль відіграє особистісна тривожність, котра, за даними кореляційного й регресійного аналізів, є досить стабільним фактором, що впливає як на самооцінку, так і на схильність до інтернет-адикції. У контексті війни, що триває, можна зробити припущення, що онлайн-середовище часто виступає єдиним джерелом зв'язку зі світом, але водночас перенасичення негативними новинами та загальним тривожним фоном не сприяє збереженню емоційного балансу.

Розглянуті результати свідчать про необхідність цілеспрямованих психологічних заходів для формування в молоді адаптивних стратегій використання соціальних мереж, навичок емоційної саморегуляції та адекватної самооцінки. Схильність до тривожності й ризик інтернет-залежності можна зменшувати за допомогою психопросвітницьких програм, тренінгів із медіаграмотності, активної психологічної підтримки (у тому числі онлайн-форматів, які не перетворюються на додаткове джерело негативних впливів). Зокрема, бажано заохочувати обмежене користування соціальними мережами, розвиток навичок критичного мислення й альтернативні види діяльності, що не

пов'язані з перебуванням в інтернеті. При цьому потрібне й індивідуальне консультування, коли респонденти з високими балами тривожності й залежності потребують додаткових ресурсів і стратегії боротьби з емоційним вигоранням.

З урахуванням описаного контексту та особливостей воєнних реалій результати слід інтерпретувати обережно, адже значну роль відіграють фактори безпосередніх загроз і нестабільності. Проте наявність статистично значущих кореляцій і підтвердження регресійної моделі дає підстави стверджувати, що вибудована гіпотеза про взаємозв'язок між тривожністю (особливо особистісною), інтернет-залежністю та нестабільною самооцінкою знаходить емпіричне підтвердження.

2.3. Методи профілактики та психологічної підтримки молоді в умовах активного користування соціальними мережами

Активне користування соціальними мережами створює низку викликів, що потребують комплексних заходів з профілактики та психологічної підтримки молоді. Підвищена віртуальна взаємодія супроводжується ризиками дестабілізації емоційного стану, формування залежної поведінки, зниження самооцінки й посилення тривожних реакцій. Існує потреба в цілеспрямованій розробці й упровадженні методик, покликаних зберігати психологічне благополуччя і стимулювати особистісний розвиток під час активного користування цифровим простором. З огляду на багатовимірність проблеми, профілактична і підтримувальна робота має охоплювати психопросвітні заходи, тренінги з медіаграмотності, формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток критичного мислення та залучення соціальної підтримки.

Ми дійшли висновку, що першочерговою умовою для успішної профілактики є психопросвіта, що передбачає систематичне ознайомлення молоді з особливостями мережевої комунікації, можливими ризиками та стратегіями їх подолання. Пояснюються принципи функціонування соціальних платформ, зокрема алгоритмів, які формують інформаційну стрічку,

зумовлюючи так звану «бульбашку фільтрів». Адекватне розуміння цих механізмів зменшує ризик розвитку спотворених уявлень і сприяє обачнішій поведінці користувачів. Якщо заздалегідь ознайомити молоду людину з наслідками некритичного сприймання онлайн-контенту, ймовірність потрапляння під маніпулятивний або деструктивний вплив знизиться. Важливу роль відіграє чітке розмежування реальних досягнень і штучних образів, створюваних у мережі з допомогою ретуші, добору інформації чи виокремлення лише позитивних моментів.

Одним із дієвих методів запобігання поглибленню негативних психологічних тенденцій є тренінги з медіаграмотності й критичного мислення. Проаналізувавши, можемо зазначити, що такі тренінги ознайомлюють із техніками виявлення фейкової інформації, розпізнавання пропаганди, а також із загальними навичками перевіряння джерел. Застосування критичного аналізу отриманих відомостей допомагає молоді не піддаватися емоційному тиску, передбаченому сенсаційним чи провокаційним контентом. Окрім того, медіаграмотність сприяє формуванню більш виваженого ставлення до власного віртуального іміджу й іміджу інших користувачів, що мінімізує ризик знецінювання себе або, навпаки, надмірного ідеалізування оточення.

Проаналізувавши літературу, переконані, що наступним вагомим елементом профілактичної роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Молоді люди, схильні до хронічної тривожності або гострих епізодів занепокоєння, часто відчують нестачу внутрішніх ресурсів для подолання психологічного тиску. Віртуальне середовище з величезним обсягом інформації та швидким темпом змін може провокувати емоційну напруженість, почуття безпорадності та навіть панічні реакції [16]. Для стабілізації емоційного фону доцільно використовувати вправи з дихання, техніки усвідомленості, візуалізації й самонавіювання. Регулярне тренування таких навичок дозволяє знизити рівень тривожності, забезпечуючи більш спокійне ставлення до негативних інформаційних подразників. Не менш важливим методом профілактики стає формування відповідального ставлення до часу, проведеного онлайн. Молодь

потребує чітких орієнтирів і режиму, що допоможе розмежовувати години, відведені на роботу, навчання, соціальні контакти та відпочинок, від неконтрольованого перебування в мережі. Застосовується практика цифрового детоксу, коли користувач свідомо обмежує користування пристроями в певні години доби або дні тижня. Цей підхід зменшує ризик формування інтернет-залежності та сприяє зміцненню мотивації до реальних видів діяльності, покращенню сну та загального психоемоційного стану. Поряд із цим, доцільно розвивати альтернативні інтереси поза інтернетом, такі як спорт, мистецтво, культурні заходи чи волонтерська діяльність, щоб забезпечити збалансоване поєднання онлайн і офлайн-життя.

Ми проаналізували літературу, що допомогло переконатися, що методи групової психологічної роботи також відіграють важливу роль у профілактиці негативних наслідків надмірної залученості до соціальних мереж. Формуються групи підтримки, де молодь ділиться досвідом, розповідає про складнощі та отримує емоційну віддачу від учасників. Така взаємодія знижує відчуття самотності й відокремленості, часто пов'язане з інтенсивним зануренням у віртуальний простір. Групові дискусії допомагають осмислити різні аспекти онлайн-поведінки, порівняти досвід і виробити колективні стратегії самоконтролю. Під час роботи в групі корисно обговорювати теми збереження приватності, адекватного реагування на мережеву агресію, а також толерантного ставлення до інших учасників інтернет-спільнот. У сфері психологічної підтримки доцільно звернути увагу на індивідуальне консультування. Коли молоді люди стикаються з виразними ознаками тривожних розладів, депресивних станів чи низької самооцінки, взаємодія з психологом або психотерапевтом може стати ефективним способом подолання кризи. Під час консультацій уточнюються внутрішні конфлікти, що зумовлюють надмірне занурення у віртуальну реальність, а також виробляються механізми адаптації, спрямовані на відновлення психоемоційної рівноваги. Фахівець допомагає визначити оптимальний формат дозування часу в мережі, розробити план конкретних кроків зі зменшення залежності та навчитися керувати тривогою,

пов'язаною з незадоволеними потребами чи страхом відставання від ровесників [9].

Проаналізувавши ми дійшли висновку, що технології онлайн-консультування надають змогу розширити доступ до психологічної допомоги, що особливо актуально, коли неможливо чи вкрай складно здійснити офлайн-візит. Перевагою такого формату є можливість швидко отримати підтримку, уникнувши додаткових стресових чинників, пов'язаних із пересуванням чи небезпекою (особливо в умовах військових дій). Важливо, проте, уникати «залипання» в суто віртуальному середовищі, тому рекомендується поєднувати онлайн-формат із офлайн-зустрічами (за наявності безпечних можливостей), аби зберігати контакт із реальністю та розвивати живе спілкування [18]. Позитивним чинником у підтримці молоді виступає залучення сімейної та дружньої взаємодії. Якщо близькі люди обізнані в ризиках і ознаках надмірного користування соціальними мережами, стає простіше вчасно помітити небезпечні сигнали та підтримати молодь на емоційному рівні. Корисним може бути родинне обговорення правил використання пристроїв, взаємне дотримання «режиму без гаджетів» у певний час (наприклад, під час вечері чи вранці), спільне визначення меж приватності та конфіденційності у цифровому просторі. Також ефективним буде організація сімейного дозвілля, що зменшує потребу у відволіканні через мережу, розширює можливості для нецифрових видів активності й зміцнює міжособистісні зв'язки.

Виходячи з проведеного аналізу, інший напрям профілактики пов'язаний із налагодженням культури мережевої взаємодії, що включає етичні та правові норми, регулювання висловлювань, відповідальність за кібербулінг і дотримання цифрової безпеки. Якщо в освітніх чи молодіжних закладах систематично вводяться заняття з основ комунікаційної етики, поваги до різноманіття думок, конструктивного розв'язання конфліктів у мережі, знижується імовірність травмічних ситуацій. Зі свого боку, організація психопросвітніх заходів, лекцій і семінарів за участі психологів, викладачів, медіаекспертів посилює інформаційну стійкість молоді й дає змогу попередити поширення викривлених

уявлень про спілкування в інтернеті. Перелік профілактичних і підтримувальних стратегій можна доповнити створенням онлайн-платформ самопомоги, форумів чи чатів за інтересами, де відбувається емоційне й інформаційне взаємопідкріплення. Групи самопомоги забезпечують можливість регулярного обміну думками й отримання позитивного підкріплення. Учасники таких спільнот часто активно поширюють корисні техніки психологічного захисту, діляться досвідом успішного подолання кризових станів. Важливо, проте, стежити за тим, щоб спільноти мали чіткий модераторський механізм, що захищає від тролінгу та агресії [24].

Проаналізувавши роботи, визначили, що формування усвідомленого підходу до особистих потреб і меж споживання інформації – ще один значущий компонент профілактичної роботи. Пропонується навчати молодь розпізнавати сигнали, які свідчать про перенасичення новинами або комунікаціями в інтернеті. Наприклад, ознаки емоційного виснаження, роздратування, зниження концентрації можна сприймати як сигнал до перерви в онлайн-активності. Налагодження режиму відпочинку, включаючи цифрові паузи, відкриває простір для самоспостереження й переоцінки власної поведінки. За умови регулярного використання таких мікропрактик знижується ризик емоційного вигорання й підтримується стабільний психологічний стан, незважаючи на різноманітні чинники, що посилюють стрес. Корисним доповненням стане інтеграція профілактичних методів у навчальний процес. Якщо в середніх і вищих навчальних закладах вводяться факультативи, спеціалізовані курси чи цикли лекцій, присвячені психології соціальних мереж та емоційній саморегуляції, це сприяє ширшому розумінню ризиків серед молоді й стимулює особистісний розвиток. Під час таких занять можна розглядати практичні кейси, аналізувати типові проблеми (кібербулінг, тролінг, онлайн-залежність) та відпрацьовувати захисні стратегії. Поєднання теорії з реальними прикладами стимулює учасників до формування власних висновків і вироблення корисних звичок [2; 15].

Додаткова увага приділяється аспектам зміцнення самооцінки й упевненості в собі, оскільки вразлива самооцінка часто призводить до

деструктивних порівнянь, образи чи пошуку схвалення віртуальної аудиторії. Корисно пропонувати вправи з виявлення особистих сильних сторін, техніки позитивного самонавіювання, аналізу досягнень і переосмислення невдач. Краще зосереджуватися на поступовому прогресі, а не порівнювати себе з ідеалізованими образами, часто представленими в соціальних мережах. Якщо молодь відчуває підтримку й упевненість у своїх сильних сторонах, ризик того, що віртуальні реакції (лайки, коментарі, кількість підписників) стануть визначальним джерелом самоствердження, істотно зменшується. За критичних обставин, коли спостерігаються ознаки глибокої депресії або тривожних розладів, рекомендується звертатися до фахівців психіатричного профілю. Своєчасна консультація з психіатром чи клінічним психологом дозволяє встановити, чи немає необхідності в медикаментозній підтримці чи інтенсивнішому психотерапевтичному втручанні. Надмірне занурення у віртуальний простір може бути одним із маркерів початкових ознак серйозних психічних розладів, тому варто не нехтувати комплексною діагностикою [29]. У випадку виявлення станів, що потребують спеціалізованої допомоги, доцільно поєднувати психологічну корекцію з фармакотерапією та іншими формами реабілітації. Проаналізувавши літературу, ми сформуваємо в таблиці 2.6 рекомендаційні методи профілактики та психологічної підтримки молоді в умовах активного користування соціальними мережами (табл. 2.6):

Таблиця 2.6

Рекомендовані методи профілактики та психологічної підтримки молоді в умовах активного користування соціальними мережами

№	Метод	Опис
1	Психопросвіта	Надання інформації про особливості функціонування соціальних мереж, алгоритми платформи, вплив контенту на психологічний стан. Формування усвідомленого ставлення до онлайн-активності.
2	Тренінги з медіаграмотності та критичного мислення	Розвиток навичок розпізнавання фейкової інформації, маніпуляцій, пропаганди. Формування відповідального ставлення до контенту, аналіз джерел інформації.

Продовження табл. 2.6		
3	Розвиток навичок емоційної саморегуляції	Використання дихальних технік, методів усвідомленості, когнітивних стратегій самозаспокоєння для контролю рівня тривожності та зниження емоційного напруження.
4	Цифровий детокс та управління часом онлайн	Розроблення режиму користування соцмережами, впровадження перерв, обмеження екранного часу для зниження інтернет-залежності та покращення якості життя.
5	Групові форми психологічної підтримки	Організація груп підтримки, де молодь може ділитися своїм досвідом, отримувати взаємопідтримку, обговорювати стратегії безпечного користування соцмережами.
6	Індивідуальне психологічне консультування	Допомога фахівців у корекції негативного впливу соцмереж, робота з проблемами самооцінки, тривожності, емоційного вигорання та цифрової залежності.
7	Онлайн-консультування	Надання дистанційної психологічної допомоги через відео- або текстові консультації, що дозволяє охопити ширшу аудиторію та забезпечити підтримку у складних умовах.
8	Залучення сімейної підтримки	Проведення роз'яснювальної роботи з батьками та родичами щодо впливу соціальних мереж, встановлення здорових правил використання гаджетів у сім'ї.
9	Формування культури відповідального мережевого спілкування	Популяризація етичної та правової поведінки в інтернеті, навчання толерантності, запобігання кібербулінгу, збереження приватності та конфіденційності.
10	Створення платформ самопомоги	Організація онлайн-груп взаємопідтримки, форумів за інтересами, де учасники можуть ділитися техніками емоційного захисту та підтримувати одне одного.
11	Усвідомлене споживання інформації	Навчання розпізнаванню емоційного виснаження від надлишку контенту, контроль кількості новин, розвиток навичок критичної фільтрації інформаційного потоку.
12	Інтеграція профілактичних заходів у навчальний процес	Включення курсів, лекцій, факультативів щодо безпечного користування соцмережами, емоційного інтелекту, психологічного захисту в цифровому середовищі.
13	Підтримка самооцінки та особистісного розвитку	Впровадження практик позитивного самонавіювання, виявлення сильних сторін, формування навичок незалежності від цифрового схвалення (лайків, коментарів).
14	Фахова психіатрична допомога за необхідності	Залучення спеціалістів у разі виявлення ознак депресії, тяжкої тривожності чи інших станів, що можуть вимагати медикаментозної або спеціалізованої підтримки.

Таким чином, методи профілактики та психологічної підтримки молоді, котра активно користується соціальними мережами, базуються на поєднанні просвітницьких заходів, розвитку саморегуляції, формуванні збалансованої мережевої культури та наданні індивідуальної й групової психологічної допомоги. Оптимальним варіантом є системний підхід, коли медіаграмотність, емоційна компетентність і соціальна відповідальність молодих користувачів

мережі виховуються з урахуванням специфіки сучасної реальності. Коли людина володіє знаннями про ризики та переваги онлайн-активності, вміє адекватно реагувати на маніпуляції та не боїться вчасно скористатися підтримкою, шанс натрапити на деструктивні наслідки істотно зменшується. Спільна робота психологів, педагогів, сім'ї, самих молодих людей і суспільних інституцій утворює багаторівневу систему підтримки, здатну ефективно протидіяти негативним впливам цифрового середовища та водночас розвивати позитивний потенціал мережевих технологій.

Як зазначалося у розділі 2.2, для виявлення рівня проблемності користування соціальними мережами, а також пов'язаних із цим психологічних показників (зокрема, тривожності, самооцінки, емоційного вигорання тощо), можуть бути застосовані такі методики, як опитувальник на виявлення інтернет-залежності (адаптований варіант методики К. Янг або подібні скринінгові тести); шкали тривожності та депресивності (наприклад, HADS, Спілбергера/Ханіна чи інші валідизовані опитувальники); проєктивні та/або напівструктуровані методики (для поглибленого виявлення ставлення до себе і соціуму: «Незакінчені речення», малюнкові методики тощо) (Додаток А-В).

За результатами проведених діагностичних заходів виділяються молоді люди з підвищеними показниками тривожності, ознаками залежної (або надмірно емоційно залученої) поведінки, зниженим рівнем самооцінки або схильністю до депресивних розладів на тлі інтенсивного користування соцмережами. Саме на цю групу спрямована подальша корекційно-розвивальна робота.

Скорочена корекційно-розвивальна програма

Мета: підвищити рівень медіаграмотності, сформувати навички емоційної саморегуляції та критичного мислення, а також зменшити негативні психологічні наслідки надмірного користування соціальними мережами (тривожність, знижену самооцінку, ризик залежності).

Завдання:

- Ознайомити учасників із механізмами впливу соцмереж та типовими ризиками, виявленими під час діагностики.
- Розвинути уміння відстежувати та регулювати свій емоційний стан (особливо рівень тривожності).
- Навчити технікам відповідального ставлення до інформаційного потоку (критична оцінка джерел, розпізнавання маніпуляцій, фейків).
- Сприяти формуванню збалансованого режиму користування соцмережами та практикам «цифрового детоксу».
- Зміцнити особистісні ресурси учасників: самооцінку, впевненість у собі, навички самопідтримки та розширення кола офлайн-інтересів.

2. *Цільова аудиторія:* молодь (студенти, старшокласники, молоді фахівці) віком від 18 до 25 років, у яких за результатами діагностики (розділ 2.2) виявлено високий або середній рівень проблемної залученості в соцмережі; підвищену тривожність або ознаки емоційного вигорання; ознаки зниженої самооцінки чи схильності до депресивних реакцій, пов'язаних із користуванням соцмережами.

3. *Структура та зміст програми*

Програма може бути реалізована в межах 4-5 інтегрованих занять (2-3 академічні години кожне) або у форматі тренінгу вихідного дня (2 повні дні).

Основні тематичні блоки:

- 1) Психопросвіта та медіаграмотність
 - Короткий огляд впливу соціальних мереж: «переваги та ризики».
 - Механізми алгоритмічних «бульбашок фільтрів».
 - Техніки виявлення фейків, пропаганди, маніпуляцій.
 - Практичне завдання: проаналізувати приклад «сумнівної новини» або допису.
- 2) Емоційна саморегуляція та профілактика тривожних станів
 - Вправи дихання та релаксації (прогресивна м'язова релаксація, «короткі паузи» на усвідомленість).
 - Когнітивні стратегії опрацювання негативних думок (замінник дисфункціональних переконань).

- Вправа «Емоційний щоденник»: щоденне відстеження рівня тривоги та його причин.

3) Розвиток критичного мислення і цифрового детоксу

- Формування навички планування часу в мережі: розподіл робочого, навчального й розважального онлайн-контенту.

- Запровадження «цифрових перерв» (відключення сповіщень, дозування часу онлайн).

- Практичне завдання «Мій графік без гаджетів»: спроба виділити кілька годин/днів з повною відмовою від соцмереж.

4) Підтримка самооцінки, особистісний розвиток і соціальна взаємодія

- Вправи на усвідомлення власних сильних сторін (коло ресурсів, вправа «Мої досягнення»).

- Обговорення механізму «лайків» та порівняння себе з іншими.

- Групова робота над сценаріями альтернативної офлайн-активності (спорт, творчість, волонтерство).

- Техніки позитивного самонавіювання.

5) Закріплення результатів та мотивація до подальшого розвитку

- Підсумок: що змінилося у ставленні до соцмереж та власного часу онлайн.

- Обговорення плану дій для кожного учасника (підтримуючі ритуали, звернення за додатковою допомогою за потреби).

- Поради щодо залучення сімейної підтримки, налагодження здорових правил користування гаджетами.

4. Методи та форми роботи

- Міні-лекції та презентації (ознайомлення з теоретичним матеріалом, результатами діагностики).

- Тренінгові вправи та рольові ігри (відпрацювання навичок критичного мислення, розпізнавання маніпуляцій).

- Дискусії та групові обговорення (обмін досвідом, проблемами й способами їх подолання).

- Релаксаційні та дихальні практики (освоєння методів швидкої стабілізації емоційного стану).
- Інтерактивні завдання (аналіз реальних або змодельованих ситуацій надмірної онлайн-активності).
- Домашні завдання (рефлексивні щоденники, вправи з «цифровими паузами»).

5. Очікувані результати

- Підвищення медіаграмотності: учасники вміють визначати основні ознаки фейків, маніпулятивного контенту; більш критично ставляться до інформаційних джерел.
- Розвиток емоційної саморегуляції: зниження рівня тривожності, здатність оперативно застосовувати методи дихання, усвідомленості та когнітивного переосмислення негативних установок.
- Зменшення інтернет-залежності: учасники формують індивідуальний план часового режиму користування соцмережами, краще контролюють онлайн-активність.
- Покращення самооцінки: усвідомлення власних ресурсів, зниження потреби шукати схвалення винятково у віртуальному середовищі.
- Формування збалансованого способу життя: включення у розклад регулярних офлайн-активностей, підтримка соціальних контактів у реальному середовищі, здорові звички відпочинку та фізичної активності.

6. Підсумковий моніторинг та рекомендації

- Фінальне оцінювання за допомогою скорочених версій тих самих методик, що застосовувались на старті (порівняння показників тривожності, залежності, самооцінки).
- Рекомендації учасникам щодо подальшої підтримки результатів (звернення за індивідуальними консультаціями до психолога, продовження групових зустрічей/онлайн-груп самопомоги, розширення кола сімейної підтримки).
- За наявності ознак глибшого психоемоційного дистресу – спрямування до профільних спеціалістів (психотерапевтів, психіатрів).

Таким чином, із урахуванням діагностичних даних (розділ 2.2) та переліку методів профілактики й психологічної підтримки (розділ 2.3), скорочена корекційно-розвивальна програма передбачає комплексну роботу з медіаграмотністю, емоційною саморегуляцією, формуванням усвідомленого підходу до користування соцмережами та зміцнення самооцінки. Її впровадження допомагає знизити ризики деструктивних впливів цифрового середовища на психічне здоров'я молоді та водночас зберегти й розвинути позитивні можливості використання мережевих технологій.

Висновки до другого розділу

У другому розділі наведено емпіричне дослідження, що охопило 50 респондентів (віком 18-25 років), які регулярно користуються соціальними мережами щонайменше одну-дві години на день. Під час відбору осіб ураховано психоемоційний фон, ускладнений триваючою вже три роки війною в Україні, тому було застосовано дистанційні методи збору даних для зменшення впливу небезпечних обставин і забезпечення ширшого охоплення вибірки. У дослідженні застосовано три психодіагностичні методики: «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» С. А. Будассі, «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (ШРОТ) Спілбергера-Ханіна, а також тест К. Янг на інтернет-залежність. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що 28 % респондентів мають занижену самооцінку, 44 % – адекватну, 16 % – підвищену, а ще 12 % демонструють крайні прояви (дуже низьку або невротично високу). Середній коефіцієнт кореляції (методика Будассі) дорівнював 0,48 і перебував у межах помірної самооцінки.

Дані щодо ситуативної тривожності (СТ) показали, що 18 % випробуваних мають низький рівень (до 30 балів), 62 % – середній (31-45 балів), а 20 % – високий (понад 45 балів); середній показник у групі становив 38 балів. Особистісна тривожність (ОТ) розподілилася так: 12 % – низька, 56 % – середня та 32 % – висока, зі середнім значенням 42 бали. Тест К. Янг виявив, що 28 % учасників перебувають у зоні середньої або високої інтернет-залежності: 6 % – критичний рівень, 22 % – виражена залежність; водночас 34 % належать до категорії помірних користувачів (40-69 балів), а ще 38 % мають лише початкові ознаки залежності. Статистичний аналіз встановив помірний зворотний зв'язок між самооцінкою та ситуативною тривожністю ($r = -0,39$), більш виражений зворотний зв'язок із особистісною тривожністю ($r = -0,46$), а також негативний зв'язок із показником інтернет-залежності ($r = -0,29$). Регресійна модель ($R^2 = 0,37$) підтвердила, що найвідчутніше на рівень самооцінки впливає особистісна тривожність, далі – інтернет-залежність і, з невеликою силою, ситуативна тривожність.

На основі виявлених тенденцій рекомендовано комплексний підхід до психологічної профілактики й підтримки молоді. Запропоновано розвивати медіаграмотність і критичне мислення, навички емоційної саморегуляції, усвідомлене споживання контенту та відповідальне ставлення до часу в мережі. Виокремлено важливість сімейної підтримки та групових форм психологічної допомоги, спрямованих на зниження тривожності, попередження формування інтернет-залежності й підвищення адекватної самооцінки. Застосування цих заходів має компенсаторний ефект і допомагає молоді краще долати стресові чинники, зумовлені тривалим воєнним станом і загальною невизначеністю, а також сприяє гармонійнішому поєднанню онлайн і офлайн-життя.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було описано феномен впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді, зокрема на рівень тривожності й самооцінки. Враховуючи військові реалії, що тривають уже три роки в Україні, особливу увагу приділено контексту підвищеного стресу, що дало змогу сформулювати низку важливих висновків.

1. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді, зокрема на рівень тривожності та самооцінку. У результаті опрацювання вітчизняних та зарубіжних джерел встановлено, що феномен соціальних мереж є багатоконпонентним і поєднує в собі одночасно комунікаційні, інформаційні, культурні та психологічні аспекти. Розглянуто психодинамічні, когнітивно-поведінкові й гуманістичні концепції, які пояснюють, чому підвищене користування цифровим простором може призводити до тривожних станів і спотворень самооцінки. Показано, що саме в молодому віці вплив соціальних порівнянь, швидкого доступу до величезного масиву інформації та можливості віртуальної самопрезентації створює умови для зростання загальної тривожності, а також формування нестабільної або заниженої самооцінки. Особливо небезпечним чинником визнано поєднання інтернет-залежності з особистісною схильністю до тривожності, коли гіперкомунікація перетворюється на форму уникнення реальних проблем і викликає нові психологічні труднощі.

2. Визначено методи та організацію емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку. З урахуванням затяжної війни та пов'язаної з нею емоційної напруженості дослідження проведено у дистанційному форматі, що дозволило залучити 50 респондентів (віком 18-25 років) із різних регіонів України, у тому числі тих, хто перебував безпосередньо поблизу зони бойових дій. Усі учасники мали досвід активного користування соцмережами (понад одну-дві години на день) і дали згоду на використання даних з дослідницькою метою. Для кількісної оцінки психологічних показників застосовано три стандартизовані методики:

«Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» С. А. Будассі (середній коефіцієнт кореляції – 0,48), «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Спілбергера–Ханіна (середні показники СТ – 38 балів, ОТ – 42 бали) та тест К. Янг на інтернет-залежність (середній бал – 92). Дані збиралися анкетуванням і послідовним проходженням тестів, а подальша обробка передбачала описову статистику та кореляційний аналіз Пірсона. Для поглибленого аналізу впливу трьох чинників (ситуативної тривожності, особистісної тривожності й інтернет-залежності) на самооцінку використано множинну регресію.

3. Здійснено статистичний аналіз та інтерпретацію здобутих результатів. За методикою С. А. Будассі встановлено, що 28 % респондентів виявили занижену самооцінку, 44 % – адекватну (помірну), 16 % – підвищену, а решта 12 % – крайні показники (надто низьку або невротично високу). Таким чином, близько третини опитаних (28 %) мають труднощі із заниженням власних якостей, тоді як 16 % схильні переоцінювати свої можливості. Показники ситуативної тривожності (СТ) свідчать про таку структуру: 18 % (9 осіб) перебувають на низькому рівні, 62 % (31 особа) – на середньому, 20 % (10 осіб) – на високому. Середній бал становить 38 із верхньою межею середніх значень. Водночас особистісна тривожність (ОТ) виявилася в 12 % респондентів низькою, 56 % – середньою та 32 % – високою, із середнім показником близьким до верхнього порога (42). Тест К. Янг вказує, що 28 % осіб мають середній або високий рівень інтернет-залежності: 6 % – критичний рівень, 22 % – виражена залежність. Лише 34 % належать до помірних користувачів (40–69 балів). Середній бал у групі дорівнює 92, що відповідає нижній межі категорії «легкий ступінь». Кореляційний аналіз виявив помірну негативну залежність між самооцінкою та ситуативною тривожністю ($r = -0,39$), більш виражену негативну залежність із особистісною тривожністю ($r = -0,46$), а також слабкіший, проте статистично значущий зворотний зв'язок із інтернет-залежністю ($r = -0,29$). Водночас ситуативна й особистісна тривожність тісно корелюють між собою ($r = 0,68$), відображаючи взаємопосилювальний ефект у станах тривоги. Множинна регресія ($R^2 = 0,37$) підтвердила найбільший внесок особистісної тривожності

(коефіцієнт $-0,008$) та інтернет-залежності (коефіцієнт $-0,003$) у зміну рівня самооцінки, тоді як ситуативна тривожність впливає з меншим ступенем вираженості ($-0,005$), причому $p\text{-value} \approx 0,054$.

4. Розроблено рекомендації для зниження тривожності та оптимізації самооцінки молоді в умовах активного користування соціальними мережами. Спираючись на виявлені закономірності, сформульовано ряд порад і профілактичних стратегій. Перш за все, передбачено посилення психопросвітньої роботи й тренінгів з медіаграмотності, метою яких є навчити молодих людей аналізувати контент, розрізнати маніпулятивну інформацію та зберігати критичний погляд на власну віртуальну самопрезентацію. Важливим чинником зниження тривожності визнано навички емоційної саморегуляції (зокрема техніки дихання, релаксацію, усвідомленість), що особливо актуально під час військового конфлікту та загальної невизначеності. Рекомендовано регулювати час перебування онлайн, застосовуючи методи цифрового детоксу та обмеження дозвілля в мережі, аби зменшити ймовірність інтернет-залежності. Також запропоновано групову та індивідуальну психологічну підтримку, розвиток сімейного обговорення «правил користування мережами» і взаємної безпеки, створення спільнот самодопомоги та волонтерських ініціатив. Розроблено також корекційну програму на основі наданих рекомендацій, яка має структуру, основні складові та рекомендації для її застосування.

Таким чином, підсумки дослідження підтверджують наявність низки ризиків, зумовлених надмірним користуванням соціальними мережами за умов стресового воєнного середовища, і водночас свідчать про можливість позитивних змін через усвідомлену саморегуляцію, профілактичні програми й адекватну психологічну допомогу.

Перспективами подальших розвідок є поглиблене вивчення механізмів впливу соціальних мереж на когнітивні процеси, дослідження довгострокових наслідків інтернет-залежності для психологічного благополуччя молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Монахович Д. Р. Психологічні особливості самотніх молодих осіб. *Modern scientific researches*. 2020. № 14(3). С. 96-101.
2. Березовська Л. І., Феєр А. І. Роль соціальних мереж у психологічному благополуччі особистості. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції*. 2020. С.13-17.
3. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25-29.
4. Буєла О., Мігель К. Молодь у третьому тисячолітті. Добра книжка. Львів. 2009. 384 с.
5. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика. Навчальний посібник за ред проф. С. О. Сисоєвої. Київ. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 134 с.
6. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія №12. Психологія. За ред. Долинської Л. В.* Київ. НПУ імені М.П. Драгоманова. 2005. Вип. № 7 (31). С. 22.
7. Васильєва О. О. Самооцінка особистості: психологічний контекст. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. Випуск № 112. 2013. С. 11-16.
8. Грицишин І. В. Психологічні аспекти формування самооцінки підлітка: відчуття компетентності, самодостатності та контролю. *Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка і психологія*. 2019. Випуск № 882. С. 45-50.
9. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 248 с.
10. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. 2012. С. 179-184.

11. Двек К. Самовизначення та самореалізація: В підтримку психологічної теорії самооцінки. Київ. КМ Академія. 2000. 240 с.
12. Деркач Т. Вивчення особливостей самооцінки підлітків із захворюваннями опорно-рухового апарату. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологія»*. Випуск № 1 (1). 2018. С. 55-59.
13. Древаль О. В. Психологічні особливості формування самооцінки учнів під час навчання в початковій школі. *Педагогіка і психологія*. Випуск № 1 (1). 2018. С. 47-54.
14. Жук А. В. Вплив соціально-психологічного клімату школи на формування самооцінки учнів. *Науковий вісник Інституту проблем виховання НАПН України*, Випуск № 43. 2017. С. 17-23.
15. Загальний огляд соціальних мереж в Україні - квітень 2024. URL : <https://gemius.com/ua/%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%B3/zagalnij-oglyad-socialnih-merezh-v-ukrayini-kviten-2024/> (дата звернення: 20.02.2025).
16. Засєкіна Л., Майструк В. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Психологія – Psychology*. 2017. № 11. С. 187-192.
17. Захарова А. В. Самооцінка підлітка та її зв'язок з мотивацією до навчання. *Наукові записки кафедри психології*, 2016. Випуск № 1 (38). С. 93-98.
18. Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адитивної поведінки дітей. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 13 (272). Ч. IV*. 2013. С. 126-130.
19. «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. С. 31-32.
20. Ковальова Л. М. Формування самооцінки особистості у процесі підліткового розвитку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2015. Випуск № 3 (26). С. 97-101.
21. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. Чернігів. 2015. С. 163-165.

22. Коломієць Л. В., Рождественська Ю. В. Особливості формування самооцінки студентів в процесі навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2019. Випуск № (64). С. 24-30.

23. Консультативна психологія: підручник. І. С. Булах, І. М. Бушай, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін, Ю. А. Алексєєва; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Ін-т соціології, психології та соц. комунікацій. Вінниця. Нілан. 2016. 482 с.

24. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. 1989. 608 с.

25. Коростіль Л. А. Покоління Z: пошук способів педагогічної взаємодії. *Народна освіта*. Випуск №1 (34). 2018. URL : https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5229 (дата звернення: 20.02.2025).

26. Костюк Г. С. Навчання і психічний розвиток учнів. Київ. 1979. 215 с.

27. Кудрявцева Л. В. «Поняття самооцінки та її особливості в підлітковому віці». *Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету. Серія: Педагогіка, психологія. Соціальна робота*. 2017. Т. 31. С. 15-19.

28. Лаврентьєва О. М. Самооцінка в структурі самопізнання особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологічні науки*, 2015. Випуск № (1). С. 107-112.

29. Лазуркевич Ю. І., Бех І. В., Деркач Т. В. та ін. «Формування самооцінки підлітка: вплив соціального середовища, ставлення батьків та оточення». *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка*. 2018. Том № 1 (2). С. 125-130.

30. Литвинова Т. Л. Самооцінка особистості у підлітковому віці. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка*, 2017. Випуск № 1(1). С. 128-133.

31. Литвинова Т. Л., Дмитрів І. І. Підліткова самооцінка як чинник соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць*

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Випуск № 15. С. 169-178.

32. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2023. 292 с.

33. Макарова О. С. Особливості формування самооцінки особистості в підлітковому віці. *Соціальна психологія*, 2018. Випуск № 3 (73). С. 62-70.

34. Максимова Н. Г. Формування самооцінки студентів у процесі вивчення іноземної мови. *Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2016. Випуск № (28). С. 79-84.

35. Максименко С. Д. Проблеми розвиваючого навчання. Київ, 1997.

36. Максименко С. Д. Пропозиції щодо реалізації «Закону про освіту». *Вісник Харківського Національного університету*. 2000. С. 10-13.

37. Максименко С. Д. Психолого-педагогічні аспекти формування особистості в навчально-виховному процесі. Київ. 1981. 400 с.

38. Малиновська Н. І. Формування самооцінки особистості підліткового віку: психологічний аспект. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. Випуск № 10 (108). С. 217-227.

39. Мальцева О. І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 2. Ч. 2 С. 190-199.

40. Мельник В. М., Попова О. В. Самооцінка підлітків з різним стилем виховання. *Педагогічний альманах*. 2015. Випуск № 27. С. 86-89.

41. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. Science and Education a New Dimension. *Pedagogy and Psychology*. Випуск № III (34). Херсон. 2015. С. 83-86.

42. Олійник І. О. Психологічні особливості самооцінки підлітків з інтелектуальними порушеннями. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2019. Випуск № 57. С. 117-123.

43. Панок В. Г. Теоретико-методологічні проблеми застосування виховних технологій з погляду прикладної психології. *Педагогіка і психологія. Вісник НАПН України*. 2014. № 4. С. 21-29.

44. Підгорна Т. В. Педагогічна інформатика: монографія. Київ. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. 2017. 357 с.

45. Піроженко, Т. О., Соловйова, Л. І., Карабаєва, І. І. та ін. Реалії вибору соціально значущих цінностей: посібник. Київ. Видавничий дім «Слово». 2017. 380 с.

46. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск № 12 (57). 2020. С. 79-89. URL : https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34208/79-89_Papitchenko_Linda.pdf?sequence=1&isAllowed=y

47. Раєвська Я. М. Особливості емоційної сфери підлітків з дистантних сімей. Дис. канд. психол. наук. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2012. 250 с.

48. Раєвська Я. М. Особливості сімейної соціалізації в різних типах неблагополучних сімей. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціальнопедагогічна. Кам'янець-Подільський*. 2016. Вип. 27. С. 175-184.

49. Раєвська Я. М. Професійна готовність фахівців соціальної сфери до між професійної взаємодії. *Молодий вчений*. Випуск № 1. 77. 2020. С. 48-52.

50. Раєвська Я., Солякова О. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2021. Випуск № 3 (52). С. 127-132.

51. Раєвська Я. М. Феномен дистантної сім'ї та її вплив на особистість підлітка. *Збірник наукових праць КНПУ імені Івана Огієнка Інституту психології Г.С. Костюка НАПН України*. Київ. 2011. Випуск № 5 ч. 6. С. 20-25.

52. Райан Р., Десі Е. Саморегуляція і самооцінка: Розширення класичної теорії. Київ: Ваклер. 2000. 160 с.

53. Римаренко Л. О. «Формування самооцінки підлітка: вплив соціального середовища та особливості самовиховання». *Науковий вісник Полісся*. 2017. № 1 (9). С. 181-185.

54. Розенталь Ш. Індивідуальність та ефективність: Розвиток теорії самооцінки. Київ: Вища школа. 1987. 430 с.

55. Савенко С. М. Соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 Психологія» / наук. кер. В. В. Грандт. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. С. 36-37.

56. Селігман М. Щастя як наука. Нова парадигма психології. Київ: Наш формат. 2011. 264 с.

57. Семенов Т. О. Особливості самооцінки учнів старших класів в умовах сучасної школи. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія*, 2017. Випуск № 60. С. 61-66.

58. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 120 с.

59. Сігаєва Л. Г. Особливості формування самооцінки підлітків з різним рівнем мотивації до успіху. *Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету. Технічні науки*. 2014. Випуск № 25. С. 59-64.

60. Соколова О. Ю. Самооцінка підлітків у контексті сучасних досліджень *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Психолого-педагогічні науки*. 2019. Випуск № 2 (151). С. 151-154.

61. Соціологія: підручник. за ред. В. Г. Городяненка. 3-тє вид., переробл. і доп. Київ. ВЦ «Академія». 2008. 544 с.

62. Токарева Н. М. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг. ТОВ «НВП «Інтерсервіс». 2013. 203 с.

63. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк. 2023. 344 с.

64. Хелмс Д. Б., Томпсон Б. Я Теорія та дослідження самоїдентифікації. Одеса: Астропринт. 1990. 320 с.

65. Черних О. О. Онлайн: навч.-метод. посібник. Київ. ВАІТЕ. 2020. 108 с.

66. Чернобровкін В. М. Психологія прийняття рішень у педагогічній діяльності : дис... д-ра психол. наук: 19.00.07. Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ. 2007. 480 с.

67. Шалашенко. Самооцінка. Філософський енциклопедичний словник. Київ. Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис. 2002. 742 с.

68. Шевченко Н. Формування самооцінки у підлітків. *Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні проблеми психології та педагогіки»*. 2015. С. 140-144.

69. Шишко Н. С. Темпоральні та організаційні особливості соціальних інтернет-практик старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя. Н.С. Шишко. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2016. № 3. С. 136-141.

70. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.

71. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Київ. НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Випуск № 10 (55). т. 12. С. 125-134.

72. Яворська-Вєтрова І. В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології*. Житомир: Видавництво ЖДУ імені І. Франка. 2017. Випуск № 6/XII. С. 198-206.

73. Яковенко О. М. Діагностика мотивації до уникнення невдач у підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2016. Випуск № 4 (38). С. 64-68.

74. Benato R., Milestone K., Meyer A. Gender and Popular Culture. *Feminism & Psychology*. 2013. Vol. 23 (2). P. 262-264.

75. Budgeon S. The «problem» with single women: Choice, accountability and social change. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2016. Vol. 33, Issue 3. P. 401-418.

76. Buss D. M. Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*. 1989. №. 12 (1). P. 1-49.

77. Blum D., 2006. Ghost Hunters. William James and the Search for Scientific Proof of Life After Death. *Penguin Press*. 215 p.

78. DePaulo B. M. Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*. 2005. № 16 (2/3). P. 57–83.

79. Farrell D. What's Wrong with Being Single: Lowered Relational Value Bias Toward Single People : a thesis submitted to the faculty of the graduate school in candidacy for the degree of master of arts, program in applied social psychology. Chicago, 2018. 46 p.

80. Hawley, L. C., Cacioppo, J. T. «Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms.» *Annals of behavioral medicine*, 2010, p. 218-227.

81. Leary, M. R., Tangney, J. P., «Handbook of self and identity.» *Guilford Press*. 2003, p. 15-17.

82. Perlman D., Peplau, L. A., «Toward a social psychology of loneliness.» *In Personal relationships: Perspectives on the study of lives Academic Press*, 1981 P. 31-56.

83. Qualter P., Vanhalst J., Harris R., Van Roekel E., Lodder G., Bangee M. Verhagen «Loneliness across the life span», *Perspectives on Psychological Science*, 2015, p. 250-264.

Додаток А.

Тест «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки»

(за С. А. Будассі)

(Будассі С. А. Тест на самооцінку особистості. URL :

[http://psycabi.net/testy/527-test-na-samootsenku-lichnosti-ya-realnoe-ya-idealnoe-metodikabudassi-issledovaniya-ya-kontseptsii. \)](http://psycabi.net/testy/527-test-na-samootsenku-lichnosti-ya-realnoe-ya-idealnoe-metodikabudassi-issledovaniya-ya-kontseptsii.)

Шановний респонденте, перед початком дослідження просимо вас ознайомитися з його метою та умовами. Вашу участь у тестуванні є добровільною, і ви маєте право відмовитися на будь-якому етапі. Усі отримані дані будуть використані виключно в наукових цілях та залишатимуться конфіденційними. Якщо ви погоджуєтеся взяти участь, просимо надати вашу усвідомлену згоду. Дякуємо за вашу участь!

Призначення методики: Виявити кількісне вираження рівня самооцінки.

Обладнання: слова, що характеризують окремі якості особистості: акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, сприйнятливність, гордість, смуток, життєрадісність, турботливість, заздрісність, сором'язливість, злопам'ятність, щирість, вишуканість, примхливість, легковір'я, повільність, недовірливість, мстивість, наполегливість, ніжність, невимушеність, нервозність, нерішучість, нестриманість, чарівність, образливість, обережність, чуйність, педантичність, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, привітність, розв'язаність, розсудливість, рішучість, самозабуття, стриманість, жалісливість, сором'язливість, терплячість, боягузливість, увлекаємність, завзятість, поступливість, холодність, ентузіазм.

Порядок дослідження: Випробуваний уважно переглядає список слів, що характеризують окремі якості особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує в другу колонку таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеального з точки зору випробуваного людини, а інші 10 - негативні, тобто ті, які не в якому разі не повинні бути у ідеалу.

Після того, як заповнена друга колонка таблиці, досліджуваний починає заповнювати колонку X1, працюючи із словами з другої колонки. Він повинен описати себе таким чином, щоб на першому місці колонки № 1 стояло то якість, яке йому властиве найбільше, на другому місці - притаманне, але менш, ніж те якість, яка записана під № 1 і т. д. Під номером 20 має стояти та якість, яка випробуваному властиво найменше.

Черговість позитивних і негативних якостей в даному випадку не враховується. Головне - максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, випробуваний заповнює колонку X2. У ній він повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в колонці ту якість, яка, на його погляд, має бути виражене у ідеальній людини найбільше, на другому - виражено, але менш, ніж перше і т. д. Під № 20 має стояти та якість, якого в ідеалі практично не повинно бути. Для заповнення даної колонки таблиці випробуваний повинен працювати тільки із словами з колонки № 2. (Колонку № 1 з описом себе досліджуваний повинен закрити аркушем паперу на час заповнення колонки X1).

У колонці № 4 респондент повинен підрахувати різниця номерів рангів по кожному вписанім якістю. Наприклад: така властивість як «акуратність» у першій колонці стоїть на 1 ранговом місці, а в третьому - на 7. d дорівнюватиме $1-7=-6$; така якість як «чуйність» і в першій, і в третій колонці стоїть на 3 ранговом місці. У цьому випадку d дорівнюватиме $3-3=0$; така якість як «безтурботність» у першій колонці стоїть на 20 ранговом місці, а в третій - на 2.

У цьому випадку d дорівнюватиме $20 - 2=18$ і т. д.

У колонці № 5 потрібно підрахувати d^2 по кожній якості.

У колонці № 6 підраховується сума d^2 , то є? $d^2=d_{12}^2 + d_{22}^2 + d_{32}^2 + \dots + d_{202}^2$.

X_1	Качества	X_2	$d=X_1-X_2$	d^2	$\sum d^2$
1	1				
2	2				
...	...				
20	20				

Обробка та аналіз результатів:

Необхідно підрахувати коефіцієнт рангової кореляції за Спірмену:

$$R = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n^3 - n}$$

, де n - кількість порівняльних пар.

Так як у випадку $n=20$ формула набуває наступного вигляду:

$R = 1 - 0,00075 \sum d^2$, то легше підраховувати по другій формулі.

Значення R будуть знаходитися в межах $[-1; +1]$. Якщо R знаходиться в межах $[-1; 0]$, то це свідчить про неприйняття себе, про занижену самооцінку по невротичному типу.

Якщо $R=0,1; 0,2; 0,3$, то самооцінка занижена.

Якщо $R=0,4; 0,5; 0,6$, то самооцінка адекватна.

Якщо $R=0,7; 0,8; 0,9$, то самооцінка завищена по невротичному типу.

Якщо $R=1$, то самооцінка завищена.

**Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера -
Ханіна (ШРОТ)
(Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023.
Випуск 18. С. 3-9)**

Шановний респонденте, перед початком дослідження просимо вас ознайомитися з його метою та умовами. Вашу участь у тестуванні є добровільною, і ви маєте право відмовитися на будь-якому етапі. Усі отримані дані будуть використані виключно в наукових цілях та залишатимуться конфіденційними. Якщо ви погоджуєтесь взяти участь, просимо надати вашу усвідомлену згоду. Дякуємо за вашу участь!

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait Anxiety Inventory). Отримав широке поширення російськомовний варіант STAI, який відомий як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів – низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності. Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

Текст методики ШРОТ

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття. Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви почуваетесь вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви почуваетесь відпочилим людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4
14. Ви роздуті 1 2 3 4
15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4

19. Вам радісно 1 2 3 4

20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається за ключем:

$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4

2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4

3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4

4. ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4

5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4

6. Ви почуваетесь бадьорим людиною 1 2 3 4

7. Ви спокійні, хладнокровні і зібрані 1 2 3 4

8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4

9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4

10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4

11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4

12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4

13. Ви почуваетесь безпечно 1 2 3 4

14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4

15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4

16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4

17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4

18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4

19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4

20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу: $(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

Тест на інтернет-залежність (К. Янг)

(URL : https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/)

Шановний респонденте, перед початком дослідження просимо вас ознайомитися з його метою та умовами. Вашу участь у тестуванні є добровільною, і ви маєте право відмовитися на будь-якому етапі. Усі отримані дані будуть використані виключно в наукових цілях та залишатимуться конфіденційними. Якщо ви погоджуєтесь взяти участь, просимо надати вашу усвідомлену згоду. Дякуємо за вашу участь!

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність («Internet Addiction Test») - методика, розроблена та апробована у 1994 році Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету. Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена.

Теоретичні основи

Подібно до будь-якої іншої нехімічної залежності, інтернет-залежність (інтернет-адикція) є феноменом поведінкової пристрасті та емоційною залежністю від певної форми поведінки.

З цієї точки зору залежність характеризується трьома головними симптомами:

1. Нарощування дози (збільшується час, проведений в інтернеті).
2. Зміна форми поведінки (інтернет-активність починає підміняти собою форми реального життя).
3. Синдром відміни (погіршення емоційного самопочуття поза інтернет-активністю)

На думку Кімберлі Янг, адиктивність інтернету визначається трьома головними факторами:

1. Доступність інформації, інтерактивних зон та порнографічних зображень.
2. Персональний контроль і анонімність інформації, що передається.
3. Внутрішні почуття, які на підсвідомому рівні встановлюють більший рівень довіри до спілкування онлайн.

Тим часом, досі немає узгодженої думки про те, що являє собою інтернет-залежність, як немає і будь-яких вироблених діагностичних критеріїв. Тому Кімберлі Янг спиралася в основному на вже наявні уявлення та тестові методики діагностики алкоголізму та патологічної схильності до азартних ігор (гемблінгу).

Методика

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

3. ВВідаєте перевагу перебування в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

- d) часто
 - e) постійно
13. Лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
15. Думаєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайн?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
16. Кажете собі: «Ще хвилинку», сидячи в мережі?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайн?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?

- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся онлайн?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

- a) ніколи
- b) рідко

- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

- d) часто
 - e) постійно
34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
38. Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно

39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

Додаток Г.

Буклет з основними порадами для збереження психічного здоров'я молоді

ОСНОВНІ ПОРАДИ ЩОДО
ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я

Це соціальне і психологічне благополуччя, яке дозволяє жити повноцінним життям: реалізовувати себе і розкривати свій потенціал, продуктивно працювати, відчувати задоволення, вносити певний вклад у суспільне життя

Емоції

це імпульсивна реакція організму на події та явища зовнішнього світу. Емоції охоплюють наше тіло, розум й енергію. А значить впливають на настрій, самопочуття, працездатність.



РЕКОМЕНДАЦІЇ:

Зосереджуйтеся, якщо хочете з'ясувати сутність проблеми.

Помітивши негативні емоції інших людей, виявіть свої навички активного слухання, підтримайте прагнення інших людей виробити вищу самооцінку, відчуйте свою значущість та індивідуальність.

Ніколи не уникайте персональної відповідальності за свої емоції.

Власну думку не лише виробляйте, а й висловлюйте. Прагніть самостійно вирішувати всі питання, що стосуються вашого життя.

Не бійтеся помилок — просто визнавайте їх та своєчасно виправляйте.

Не зловживайте каваю, алкоголем.

Задовольняйте свої базові фізіологічні потреби.

Не забувайте про регулярний відпочинок та здоровий сон.

Постійно зосереджуйтеся на світлих та радісних сторонах життя та подіях — це збереже здоров'я та сприятиме досягненню успіху.

Якщо відчуваєте, що вас хтось образив, то скажіть цій людині про свої почуття, за допомогою «Я-ТИ-висловлювань». Ви не даєте оцінку людині, а лише її словам (діям) в цій ситуації, наприклад – «я відчуваю себе... (приниженою), коли ти...(на мене кричиш). Будь ласка, більше так не роби». Використовуйте такі звертання щоденно, щоб напрацювати навик конструктивного висловлювання емоцій.

Пам'ятайте, про «зону впливу». Ви не можете і не маєте права впливати на іншу людину, її стан, почуття, світогляд. Ви відповідаєте лише за себе, свої почуття, думки, емоції, слова, а не сприйняття цього іншою людиною. Доведено, що чіткий розпорядок дня зменшує відчуття тривоги.

БЕРЕЖІТЬ
СЕБЕ!

Пам'ятайте, що міцне психічне здоров'я – це запорука повноцінного і щасливого життя!

ЗГОДА здобувачки освіти Державного університету економіки і технологій
про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату
та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, Троценко Вікторія Андріївна, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна бакалаврська робота “Взаємозв’язок рівня тривожності та самооцінки молоді з особливостями використання соціальних мереж” повністю виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Державного університету економіки і технологій ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я проінформована, що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомена з умовами такого розміщення.

20.06.2025

