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

До захисту допущено
кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
протокол №____ від _____
завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Взаємозв'язок активності в соціальних мережах з самооцінкою та тривожністю у молоді»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Світлана ЛОГВИН
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Андрій ЛОМАКІН
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____
(підпис)
«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Логвин Світлана Миколаївна_
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок активності в соціальних мережах з самооцінкою та тривожністю у молоді»

керівник роботи Ломакін Андрій Олександрович, к.т.н.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4400

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків, текст роботи складає 62 сторінки, з них обсяг основного тексту 46 сторінок, список використаних джерел нараховує 26 позицій.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Провести теоретичний аналіз наукової літератури, що описує особливості молоді, самооцінку, тривожність на влив соціальних мереж на користувачів.

2) Обрати валідні психодагностичні методики для оцінки залежності від соціальних мереж, самооцінки, тривожності та здійснити дослідження серед молоді, використовуючи обрані методики

3) Здійснити якісну та кількісну інтерпретацію отриманих результатів дослідження.

4) Розробити рекомендації щодо зниження впливу соціальних мереж на особистість.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи	16.12.2025 – 09.02.2026	
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження	10.02.2026 – 02.03.2026	
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.	03.03.2026 – 30.03.2026	
4	Оформлення висновків та рекомендацій	31.03.2026 – 04.05.2026	
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).	05.05.2026 – 25.05.2026	

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Світлана ЛОГВИН
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Андрій ЛОМАКІН
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 62 сторінки, 8 рисунків, 6 таблицю, 28 використаних літературних джерел, додатки

Об’єкт дослідження: Активність у соціальних мережах як форма поведінки та її психологічні кореляти у молодіжному віці.

Предмет дослідження: взаємозв’язок використання соціальних мереж з тривогою і самооцінкою молоді. Особливості зв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та показниками особистісної й ситуативної тривожності і самооцінки в осіб віком 19–25 років.

Мета дослідження: виявлення взаємозв’язку між активністю у соціальних мережах та самооцінкою, тривогою у молоді віком від 19 до 25 років.

Основні завдання дослідження: 1. Ознайомитись з науковими роботами, що висвітлюють тему впливу соціальних мереж на особистість, причини виникнення та посилення тривожності, формування самооцінки та що на неї впливає. 2. Обрати методики, що були перекладені та адаптовані для використання. Дослідити частоту використання соціальних мереж, наявність інтернет залежності, рівень тривоги та самооцінку у респондентів. 3. Провести якісну інтерпретацію результатів, отриманих під час опитування. 4. Провести кореляційний аналіз між факторами що, вказують на наявність або відсутність залежності від соціальних мереж з рівнем тривоги та самооцінки. 5. Розробити практичні рекомендації для запобігання негативних наслідків використання соціальних мереж.

Практичне значення дослідження полягає у виявленні кореляції між активністю у соціальних мережах з тривожністю та самооцінкою у молоді. Отримані результати будуть корисні для розробки рекомендацій, метою яких є попередження негативного впливу соціальних мереж, тренінгів, у роботі педагогів та психологів. Матеріали можуть бути корисними для майбутніх досліджень впливу соціальних мереж.

Ключові слова: Соціальні мережі, залежність від соціальних мереж, тривожність, самооцінка, молодь.

ABSTRACT

The qualification thesis includes: 62 pages, 8 picture, 6 tables, 28 references, appendices.

Object of the research: Social media activity as a form of behavior and its psychological correlates in youth.

Subject of the research: The relationship between social media use and anxiety and self-esteem in young people; specific features of the connection between social media addiction levels and indicators of trait and state anxiety and self-esteem in individuals aged 19–25.

Purpose of the research: To identify the relationship between social media activity and self-esteem and anxiety in youth aged 19 to 25.

Main objectives of the study: 1. To review scientific literature covering the impact of social media on personality, the causes of anxiety development and intensification, as well as the formation of self-esteem and the factors influencing it. 2. To select translated and adapted research methods for use in the study. To investigate the frequency of social media use, the presence of social media addiction, the level of anxiety, and self-esteem among respondents. 3. To conduct a qualitative interpretation of the results obtained during the survey. 4. To carry out a correlation analysis between factors indicating the presence or absence of social media addiction and the levels of anxiety and self-esteem. 5. To develop practical recommendations aimed at preventing the negative effects of social media use.

The practical significance of the study is to identify the correlation between activity in social networks with anxiety and self-esteem in young people. The results obtained will be useful for developing recommendations aimed at preventing the negative impact of social networks, trainings, in the work of teachers and psychologists. The materials may be useful for future studies of the impact of social networks.

Keywords: Social media, social media addiction, anxiety, self-esteem, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ, ТРИВОГИ, САМООЦІНКИ ТА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ 11

1.1. Психологічні особливості молоді 11

1.2 Самооцінка. Формування та вплив на життя..... 13

1.3 Тривожність: види, причини, прояви..... 17

1.4 Соціальні мережі. Їх особливості та вплив. 21

Висновки до розділу 1..... 27

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ З САМООЦІНКОЮ ТА ТРИВОЖНІСТЮ . 29

2.1. Обґрунтування та підбір методик..... 29

2.2 Організація дослідження 31

2.3 Аналіз отриманих результатів 32

2.4. Взаємозв'язок отриманих результатів..... 41

2.5. Рекомендації щодо мінімізації небажаних наслідків від користування соціальними платформами..... 44

Висновок до розділу 2..... 48

ВИСНОВКИ 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53

ДОДАТКИ..... 58

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена розповсюдженням та все частішим використанням соціальних мереж, що може впливати на психіку молоді.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя. Цифрові платформи, наприклад Instagram, Tik Tok, Twitter (X), використовуються для спілкування, отримання інформації, самовираження та формування нових соціальних зав'язків. Молодь проводить значну частину часу в онлайн-просторі, приблизно 5-8 годин на добу, що може по різному впливати на їх психологічний стан, процес формування особистості, емоційну стабільність та взаємодію в реальному суспільстві.

Період юності та ранньої дорослості є ключовим етапом у формуванні самооцінки, світогляду та ідентичності людини. Саме в цей час соціальні мережі мають найбільший вплив. Регулярний перегляд контенту, де демонструються історії успіху, ідеалізоване життя або нав'язуються стандарти краси, сприяє постійному порівнянню себе з іншими. Це нерідко призводить до зниження впевненості в собі, погіршення самооцінки, відчуття незадоволеності власним життям та виникнення тривожності.

Соціальні мережі, без сумніву, мають позитивний потенціал. Вони допомагають підтримувати зв'язок з рідними та друзями незалежно від відстані, розширюють можливості для спілкування і надають доступ до різноманітних навчальних матеріалів та курсів. Завдяки їм легко знайти однодумців, отримати від них потрібну підтримку, а також проявити себе у творчості та блогінгу. Усі ці можливості підвищують самооцінку та надають впевненість у собі.

Дослідження має на меті оцінити, чи впиває активність у соціальних мережах на тривогу та самооцінку у молоді та розробити рекомендації для уникнення негативного впливу.

Мета дослідження: полягає у виявленні взаємовзяку між активністю у

соціальних мережах та самооцінкою, тривогою у молоді віком від 19 до 25 років.

Завдання:

1. Ознайомитись з науковими роботами, що висвітлюють тему впливу соціальних мереж на особистість, причини виникнення та посилення тривожності, формування самооцінки та що на неї впливає.

2. Обрати методики, що були перекладені та адаптовані для використання. Дослідити частоту використання соціальних мереж, наявність інтернет залежності, рівень тривоги та самооцінку у респондентів.

3. Провести якісну інтерпретацію результатів, отриманих під час опитування.

4. Провести кореляційний аналіз між факторами що, вказують на наявність або відсутність залежності від соціальних мереж з рівнем тривоги та самооцінки..

5. Розробити практичні рекомендації для запобігання негативних наслідків використання соціальних мереж.

Об’єкт дослідження: Активність у соціальних мережах як форма поведінки та її психологічні кореляти у молодіжному віці.

Предмет дослідження: взаємозв’язок використання соціальних мереж з тривогою і самооцінкою молоді. Особливості зв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та показниками особистісної й ситуативної тривожності і самооцінки в осіб віком 19–25 років.

Гіпотеза: Чим вищий рівень активності у соціальних мережах, перегляд контенту, публікація особистих матеріалів, тим вищий рівень тривожності та нижча самооцінка у користувачів.

Практичне значення одержаних результатів: Практичне значення дослідження полягає у можливості використовувати отримані результати у діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників. Результати можуть бути використані для створення рекомендацій щодо безпечного та

усвідомленого користування соціальними мережами, формування навичок критичного сприйняття контенту, зменшення негативного впливу, попередження розвитку тривожності та зниження самооцінки. Також матеріали дослідження можуть бути використані для проведення тренінгів, лекцій та занять, метою яких є розвиток емоційної стійкості, підвищення рівня психологічної грамотності.

Методи дослідження: Для досягнення поставлених цілей у дослідженні було використано теоретичний метод аналізу літератури, пов'язаної з впливом соціальних мереж та психологічні особливості молоді, формуванню самооцінки та проявів тривоги.

Емпіричні методи включають:

- Шкала залежності від соціальних мереж;
- Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна;
- Шкала самооцінки Розенберга.

Обробка даних включає підрахунок балів, інтерпретацію результатів та кореляційний аналіз.

Характеристика вибірки: Вибірку складають молоді особи віком від 19 років до 25 років, середній вік респондентів складає 21 рік. Респонденти здебільшого є студентами різних закладів вищої освіти, які здобувають освіту на різних спеціальностях.

Структура роботи. Дипломна робота містить вступ, два розділи, окремі висновки до кожного розділу, також загальний висновок, список використаних джерел (28 найменувань) та додатки. Обсяг роботи становить 62 сторінки.

Апробація результатів дослідження здійснювалась у тезах доповідей на тему «Взаємозв'язок активності в соціальних мережах з самооцінкою та тривожністю у молоді» під час участі у в LIX Всеукраїнській конференції науково-педагогічних працівників та аспірантів «Освіта та наука для відновлення країни», яка проходила на базі

Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна (11-15 травня 2026 року, м. Харків).

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ, ТРИВОГИ, САМООЦІНКИ ТА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Психологічні особливості молоді

Поняття «молодь» досить різноманітне і по різному трактується в кожній галузі науки.

«Молодь – це окрема (відносно велика) соціально-демографічна група, яка вирізняється за сукупністю вікових характеристик, особливостей соціального становища та обумовлених тим і іншим соціально-психологічних якостей, що визначаються суспільним ладом, культурою, закономірностями соціалізації, вихованням в умовах певного суспільства» [18, с. 58].

В законі України «Про основні засади молодіжної політики» (від 2021 року з доповненнями і змінами) молоддю вважаються люди що перебувають в України на законних підставах віком від 14 до 35 років. [22]

«Суттєвою рисою молоді є те, що значна її частина не має власного соціального статусу, перебуває на стадії «статусного мораторію», характеризується або попереднім соціальним статусом, тобто соціальним положенням батьків, або своїм майбутнім статусом, пов'язаним із професійною підготовкою. Молодь входить у життя в умовах уже чинних соціальних інститутів, які не завжди відповідають її потребам, що призводить до виникнення криз і конфліктів.» [18, с. 58].

Молодь є особливою соціальною групою, оскільки перебуває на етапі активного формування особистості, світогляду, системи цінностей, пошуку ідентичності, освоєння соціальних ролей та переходу від залежності до автономії.

Кризи в молоді це етап розвитку особистості, які супроводжуються внутрішніми конфліктами, пошуком себе та змінами у стосунках. Наприклад Е. Еріксон описує одразу дві кризи які можуть виникнути у

молоді, криза ідентичності (11-19 років) та криза близькості проти ізоляції (19-44 роки).

Е. Еріксон ввів поняття «криза ідентичності». Він описував її як важливий етап розвитку, під час якого підліток або молодь формує та розвиває відчуття себе. Криза ідентичності характеризується поєднанням фізичного «Я», рис особистості, потенційних соціальних ролей та професійних орієнтацій, що відбувається під впливом соціокультурних та історичних умов. Цей період є переломним, коли людина поєднує та шукає баланс між тим ким вона є насправді, та ким суспільство хоче її бачити. Цілісне відчуття себе формується через поєднання пережитого досвіду з ти як людина бачить своє майбутнє.

«Конфлікт близькості проти ізоляції». Цей етап передбачає формування стійких та тривалих стосунків між людьми, не обов'язково романтичних. Молодь потребує бути частиною колективу, тому часто підлаштовують свою поведінку та поєднують свою ідентичність з друзями. За умови повного формування ідентичності люди готові брати на себе відповідальність у стосунках, йти на компроміс заради їх збереження та подальшого розвитку. Якщо ж люди не готові чи не можуть, з різних причин, будувати близькі стосунки, вони можуть стикнутися з почуттям самотності, відчуження та тривоги.

У підлітковому віці, особливо під час кризових періодів, можуть виникати прояви девіантної поведінки: надмірне вживання алкоголю, зловживання наркотичними речовинами, дрібні правопорушення або навіть тяжкі злочини.

Порівняно з іншими віковими групами, підлітки частіше проявляють девіантну поведінку. Психолог Л. Виготський пояснював виникнення девіантної поведінки з труднощами цього вікового періоду: інтенсивним фізіологічним та психологічним розвитком, посиленою емоційною чутливістю, неузгодженістю психічних процесів та загальною вразливістю.

«Складнощі цього періоду пов’язані з переходом від дитинства до

дорослості. За порівняно короткий термін відбуваються багаточисленні якісні зрушення, що стосуються інтересів, поглядів, взірців до наслідування, життєвих цінностей тощо. Руйнування старих психологічних структур призводить до справжнього вибуху непокори, зухвальства та важкого виховання – це так звана «криза перехідного періоду». Саме в цей період можуть з'являтися негативні суб'єктивні переживання, порушення взаємостосунків, погана дисципліна, прояви відхиленої (девіантної) поведінки.». [23, с. 268]

Причиною появи девіантної поведінки можуть бути різноманітні чинники. Індивідуальний фактор (темперамент, підвищена збудливість, труднощі адаптації) є передумовою девіантної поведінки. Психологічний фактор характеризується проблемами зі взаємодією та саморегуляцією, педагогічний – недоліки сімейного та шкільного виховання, соціальний – вплив соціального, культурного і політичного середовища, гормональний – з коливанням рівнем гормонів та перебудовою систем організму.

1.2 Самооцінка. Формування та вплив на життя

«Самооцінка, елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки. Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особи.» [25]

«Самооцінка момент самосвідомості, що репрезентує останню не стільки з боку пізнання людиною самої себе, скільки з боку певного ставлення до своїх якостей, можливостей, фізичних, духовних сил тощо. З огляду на практичну життєдіяльність самооцінку також можна розглядати як момент реального самовизначення людини через постійне зіставлення своєї особи з усіма її можливостями, силами та наявними станами, з життєвими ситуаціями, вимогами, суспільними нормами життя тощо, що

надає С. важливу роль в управлінні поведінкою. В цьому плані самооцінка має бути віднесена до так званої практичної свідомості, де відбувається не а просто усвідомлення місця людини у світі, а започатковується творчо-динамічна самореалізація «Я», засновується алгоритм саморозвитку системи «людина світ», оскільки тут усвідомлюється не те, що предмети суть виключно у собі, а те, чим вони можуть або повинні стати для мене, самооцінка відтак, є самовизначенням світу - людини з огляду на його можливості.». [27, с. 563]

Термін «самооцінка» ввів та пояснив американський філософ і психолог В. Джеймс у своїй книзі «The Principles of Psychology» (1890 р.). Описував він так: «Наше самовідчуття у цьому світі повністю залежить від того, ким ми вважаємо себе і що, на нашу думку, здатні робити. Воно визначається співвідношенням наших реальних досягнень до наших уявних можливостей; дробом, у якому знаменник — це наші домагання, а чисельник — наш успіх. Таким чином, самооцінка = Успіх / Домагання. Такий дріб може збільшуватися не лише шляхом підвищення чисельника, а й шляхом зменшення знаменника.» [4]. Самооцінка людини залежить від того як людина оцінює свої успіхи у порівнянні з очікуваннями та прагненнями.

Самооцінка не є вродженою та незмінною рисою особистості. Її формування починається ще з дитинства через взаємодію з батьками та оцінками інших важливих дорослих. Побутові умови, матеріальний статус, стосунки батьків, атмосфера в родині суттєво впливають на формування самооцінки і можуть мати вплив на структуру особистості дитини.

Діти, які зростають у сприятливому середовищі, сповненому любові та батьківської підтримки, зазвичай мають міцніше здоров'я, рідше стикаються з труднощами у навчанні та легше знаходять спільну мову з однолітками. Порушення відносин між батьками та дітьми призводить до формування різних психологічних проблем і комплексів.

Я-образ та самооцінка, що навіюються дитині, можуть бути як

позитивними, коли її переконують у тому, що вона добра, розумна, унікальна чи талановита, так і негативними, коли дитину переконують у тому, що вона слабка, не здатна бути самостійною, погана. При цьому часто знецінюються її думки, бажання та інтереси. Наслідком такого ставлення може бути те що, дитина або погоджується з поглядом батьків, приймаючи негативну оцінку, або, що трапляється частіше, агресивно протистоїть приниженню.

Наукові праці Розенберга та Куперсміта виявили, що активна участь батьків у житті своїх дітей, готовність надавати їм певну самостійність і свободу вибору позитивно впливають на формуванням високої самооцінки. Підлітки, які відчувають підтримку, довіру, любов частіше мають вищу самооцінку, порівняно з тими хто не мав подібних стосунків з батьками. [7; 2]

З віком чинники формування самооцінки зазнають змін. Домінуючими стають внутрішні фактори: набутий досвід, оцінка власних вчинків та особистих якостей. Думка оточуючих, як і раніше, має значення, але фільтрується через суб’єктивні уявлення про моральні норми та розуміння «правильно» й «неправильно».

Підлітковий вік - період стрімкого формування самооцінки, самосвідомості, коли люди прагнуть зрозуміти себе як особистість. При переході до юнацького віку самооцінка зазнає значних змін. У цей період нерідко виникає сильне невдоволення собою, адже підлітки починають формувати власні критерії оцінки,, а не через вимоги дорослих, і активно порівнюють себе з іншими.

Самооцінка у підлітків часто коливається. Самооцінка може падати після порівняння себе з однокласниками або однолітками. Дівчата частіше стикаються зі зниженням самооцінки через суспільний тиск, ідеали зовнішності, що нав'язуються, та певні гендерні стереотипи щодо поведінки.

Молоді люди з високою або нормальною самооцінкою, як правило,

мають більші успіхи у навчанні, на відміну від своїх однолітків з низькою самооцінкою. Нормальна самооцінка відіграє важливу роль у формуванні мотивації до навчання. Такі підлітки ставлять перед собою реалістичні цілі, вірять у свої можливості, інтерпитують помилки як цінний досвід та прагнуть розвиватися. Підлітки з низькою самооцінкою часто не впевнені в собі, недооцінюють свої здібності, прагнуть уникати складних завдань і відчувають сильний страх перед можливою критикою та страх осуду за помилки.

Вплив самооцінки не обмежується лише підлітковим віком. У дорослому житті вона впливає на самореалізацію, успішність у професійній діяльності та хобі. Люди з адекватною або високою самооцінкою мають значно кращі перспективи для кар'єрного зростання, легше досягають поставлених цілей і краще пристосовуються до змін. Вони також успішніше вибудовують соціальні зв'язки, що позитивно позначається на їхньому психічному здоров’ї.

Люди із заниженою самооцінкою постійно стикаються з певними труднощами у повсякденному житті. Їм складніше приймати рішення, підтримувати високий рівень мотивації. Також вони часто уникають брати на себе відповідальність та сумніваються що зможуть досягти успіхів.

Видатні вчені, такі як А. Адлер, К. Роджерс, А. Маслоу, М. Розенберг зробили вагомий внесок у вивченні самооцінки та її впливів на особистість, мотивацію, поведінку, міжособистісні стосунки та благополуччя. А. Адлер вважав, що самооцінка починає формуватися ще з дитячого віку, в період повної залежності від дорослих. Коли малюк росте у підтримуючій атмосфері, його природне прагнення до розвитку, самостійності та досягнень закладає основу для формування нормальної самооцінки. Якщо ж дитина постійно відчуває тиск, приниження, надмірні вимоги від батьків, це стає причиною формування низької самооцінки, невпевненості і собі та комплексу неповноцінності. [1]

К. Роджерс звертав увагу на взаємозв’язок між «Я реальним» та «Я

ідеальним». Він вважав, що стабільність самооцінки прямо залежить від внутрішньої узгодженості особистості. Відсутність суперечностей між різними уявленнями про себе, близькість між «Я реальним» та «Я ідеальним» є запорукою внутрішньої гармонії, стабільної самооцінки та душевного спокою. [6]

А. Маслоу розглядав самооцінку як ключовий елемент в ієрархії потреб, що є основою для подальшого розвитку кожної людини та її здатності реалізувати себе. Вченій розділяв самооцінку на дві складові: внутрішню, яка включає в себе автономію, впевненість у свої силах, почуття власної гідності та зовнішню, пов’язану з повагою та визнанням з боку оточуючих. Задоволення цієї потреби відбувається лише після задоволення базових потреб першого і другого рівня, таких як , їжа, сон, дім, відчуття безпеки. Її реалізація сприяє формуванню впевненості в собі, розвитку мотивації до досягнень. [5]

М. Розенберг вважав, що самооцінка формується та змінюється під комплексним впливом соціальних факторів, таких як відносини в сім’ї, школі та в групах однолітків. Вчений довів що, самооцінка є відносно стабільною та піддається емпіричному вимінюванню за допомогою стандартних шкал. Ним у 1965 році була розроблена методика вимірювання самооцінки, яка стала популярною завдяки простоті використання та надійності. [7]

1.3 Тривожність: види, причини, прояви

«Тривожність – індивідуальна властивість особи, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека.» [26].

Тривога - відчуття занепокоєння, небезпеки, надмірна реакція на

ситуацію, яка не має загрози життю.

«В межах цієї концепції тривога, за А. І. Захаровим, розглядається як послідовність когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, які актуалізуються під впливом на людину стресогенних факторів. Цей процес може бути викликаний як зовнішнім подразником, так і внутрішнім, яке інтерпретується суб'єктом як загрожуюче.» [21, с. 176].

Тривога не є виключно негативною емоцією. Вона є невід'ємною частиною людської психіки і необхідна для нормального функціонування організму. Люди народжуються зі здатністю переживати тривогу, але рівень тривожності у всіх різний. Нормальний рівень тривожності є необхідним для адаптації до змін, захисту та стимулювання мотивації. Високий рівень тривожності суттєво заважає людині нормально функціонувати у суспільстві та виконувати повсякденні справи. Людина починає хвилюється на стільки сильно, що це заважає їх зосереджуватися, приймати рішення та діяти ефективно.

Ч. Спілбергер виділяв два види тривожності: ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність – тимчасовий стан, який виникає у відповідь на стресову ситуацію, загрозу. Особистісна тривожність – стійка риса характеру, яка проявляться у стильності сприймати багато ситуацій як загрозливі, перебільшувати небезпеку нейтральних ситуацій, схильність до дратівливості, почутті внутрішньої скутості. [9]

Постійна тривога виникає під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Однією з причин може бути тривалий стрес, під час якого людина постійно відчуває тривогу. Якщо такий стан повторюється часто і триває довго, відчуття тривоги поступово стає звичним і закріплюється. Внутрішні фактори це психологічні та фізіологічні особливості людини. Серед них можна виділити риси характеру, особливості нервової системи, самооцінку, життєвий досвід, емоційну чутливість та спосіб сприйняття подій.

Особистісна тривожність є стійкою рисою, яку слід розглядати як

невід'ємну частину особистості. Вона здатна до самопідкріплення і впливає на інші аспекти особистості.

Високий рівень особистісної тривожності значно ускладнює нормальне функціонування людини. Це часто призводить до проблем у спілкуванні, міжособистісних конфліктів та завищених вимог як до себе, так і до оточуючих. Люди з таким рівнем тривожності можуть сприймати своє оточення як загрозливе, а більшість ситуацій як небезпечні, навіть за відсутності об'єктивних на те причин.

Феномен тривожності безсумнівно визнається психологами, проте її прояви буває важко помітити. Тривожність часто маскується під поведінкові особливості, такі як агресивність, надмірна поступливість, лінощі або хибна гіперактивність. Основним компонентом тривожності є занепокоєння, що може виявлятися у підвищеній настороженості, невиразній мові, блідості обличчя, скутості рухів або надмірній жестикуляції.

Молоді люди з підвищеним рівнем особистісної тривожності зазвичай відзначаються нестабільною самооцінкою та вираженою невпевненістю у власних здібностях. Вони нерідко відчувають страх перед невідомим, сумніваються у правильності своїх рішень, через що рідко проявляють ініціативу або беруть на себе відповідальність. Такі люди уникають ситуацій, де потрібна активність, відстоювання власної думки чи привернення уваги. У спілкуванні вони можуть здаватися замкнутими, сором'язливими та надмірно обережними, потребують схвалення з боку оточуючих і болісно реагують на критику чи зауваження.

В структурі тривожності виділяють три основні компоненти: поведінковий, емоційній та когнітивний. Поведінковий компонент виражається у зовнішніх реакціях, що можуть проявлятися як у пригніченні активності, так і в надмірному збудженні. Емоційний компонент відображає афективний зміст і охоплює відчуття напруження, занепокоєння, розгубленості та дратівливості. Когнітивний компонент

пов’язаний з тим як людина сприймає себе та мислить. Він охоплює рівень домагань, самооцінку, мотиваційну сферу та установки, через які особистість інтерпретує події та власні можливості.

Найбільший внесок у вивчення феномену тривожності зробили З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, Ч. Спілбергер та Е. Фромм. З. Фрейд був першим хто спробував пояснити природу тривоги, він схематично описав тривогу як фізіологічну реакцію на небезпеку і згодом розділив терміни «страх» і «тривога». Страх формується під впливом зовнішніх чинників, а джерелом тривоги є внутрішні суб’єктивні переживання. «Фрейд виділив три різновиди тривожності: 1) об'єктивну – на небезпеку в зовнішньому світі; 2) невротичну – на небезпеку не обумовлену і не відому; 3) моральну – тривожність сумління.» [20, с. 147]. Вчений також розглядав тривогу як вроджену функцію структури особистості, де вона слугує сигналом небезпеки для психіки.

А. Адлер розглядав тривогу як прояв невротичних станів та численних поведінкових порушень. Причинами неврозів можуть бути фізичні страждання, надмірна опіка або ігнорування з дитячого віку, в наслідок чого формується надмірна тривожність, підвищена чутливість до небезпеки різного рівня та почуття неповноцінності. [1]

К. Хорні, на відміну від З. Фрейда, вважала, що тривога не є обов’язковим компонентом структури особистості. Її причиною є деструктивні відносини у сім’ї. Якщо дитина перебуває у середовищі з великою кількістю критики, байдужості, неприйняття та відчуттям небезпеки у неї розвивається ворожість, що переростає у тривогу по відношенню до міжособистісних стосунків. [3]

Ч. Спілбергер відомий як автор методики «STAI», в якій він розділив тривожність на два види: ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність це тимчасовий стан, що виникає через зовнішні фактори (іспит, загроза життю та здоров’ю, важлива зустріч) або внутрішні (очікування невдач) та залежить від актуального контексту ситуації.

Особистісна тривожність – це стійка риса особистості, що виражається у схильності сприймати звичайні ситуації як небезпечні та загрозливі. Причинами можуть бути спадковість, негативний досвід або хронічний стрес. [9]

Е. Фромм пов’язував тривогу з процесом індивідуалізації в сучасному світі. Зі стрімким розвитком людина отримує все більше можливостей обирати свій шлях, але разом з цим зростає її внутрішня напруга через необхідність нести відповідальність за свої рішення. Через конкуренцію, відчуження та ослаблення глибоких соціальних зв’язків, люди все частіше відчувають себе ізольованими та невпевненими, це стає причиною посилення тривоги. [28]

1.4 Соціальні мережі. Їх особливості та вплив.

Соціальні мережі - це інтернет-платформи, призначені для створення і підтримки соціальних зв’язків, спілкування, обміну інформацією та самовираження. Їх активно використовують для відпочинку, розваг та роботи. Вони, на відміну від месенджерів, мають різноманітний набір функцій, дають можливість публікувати та споживати різноманітний контент.

Наприкінці 2025 року, в Україні налічувалось приблизно 23 мільйона активних облікових записів, тобто активних користувачів – це 58,5 % населення. Порівняно з кінцем 2024 року кількість користувачів зросла на 1,4 мільйона (+6,5 відсотка). Користувачами віком від вісімнадцяти років становили 20,8 мільйони, що 63% дорослого населення України. 51,6% користувачів соціальних мереж були жінками, а 48,4 – чоловіками. В топ 5 найпопулярніших соціальних мереж входять YouTube, TikTok, Instagram, Facebook, LinkedIn. Більше трьох годин на день у соціальних мережах проводять 30% українців. [8; 16]

Разом зі стрімким розповсюдженням інтернету вік знайомства дітей із соціальними мережами стрімко знижується. Батьки все частіше

вмикають дітям ролики на YouTube для того щоб зайняти малечу, дозволяючи собі перепочити та зайнятись домашніми справами. Вік появи в дітей першого власного гаджета також знижується, наразі це приблизно 8 років. За статистикою, діти у віці 5-8 років проводять онлайн від 1 до 3 годин на день. Для підлітків показник вищий, приблизно 79% проводять більше 3 годин в інтернеті щодня. [17]

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Цифрове середовище надає користувачам широкі можливості для розвитку, але несе непомітну небезпеку. Воно створює простір для самовираження, соціальної взаємодії та отримання нових знань, але разом цим може сформувати залежність від оцінки, у вигляді лайків та коментарів, викривлювати уявлення про себе та ускладнювати процес становлення самооцінки.

Для підлітків соціальні мережі становлять високий ризик, через те що їх самооцінка, система цінностей та життєвих орієнтирів ще формуються і піддаються впливу інтернет середовищу. Проте це не означає що дорослі люди не підвернені таким небезпекам.

Негативні наслідки використання соціальних мереж:

- Зменшення живого спілкування. Все більше підлітків використовуюсь соціальні мережі як засіб спілкування та пошук нових знайомств. Але таке спілкування не замінить міжособистісне спілкування і взаємодію в реальному соціальному середовищі. Це може спричинити труднощі з контролем емоцій, посилення негативних переживань, поступовий деградації соціальних навичок та, як наслідок, до соціальної ізоляції.
- Порівняння себе з іншими. Соціальні мережі часто демонструють ідеалізовану картину життя, адже користувачі бачать лише ретельно підібраний та відфільтрований контент. Оскільки критичне мислення підлітків ще не до кінця сформоване, вони схильні сприймати такий контент як реальність, починаючи несвідомо порівнювати власне

життя з цими вигаданими «ідеалами». Особливий вплив на молодь мають відеоролики про так званий «успішний-успіх», де акцент робиться на матеріальних здобутках: придбання власного житла у юному віці, запуск прибуткового бізнесу чи постійні подорожі. це призводить до зниження самооцінки, відчуття незадоволення власним життям, появи сумнівів на кшталт «можливо, зі мною щось не так?» та зростання рівня тривожності.

- Нереалістичні ідеали зовнішності. Перед тим як опублікувати особисті фото, більшість користувачів їх редагують за допомогою сторонніх додатків, наприклад Photoshop, фільтри у Instagram і TikTok. Основна прчина таких дій - здаватися більш привабливим для себе, оточуючих та щоб відповідати певним вкоріненим у суспільстві стандартам. Користувачі, які на регулярній основі переглядають побідний контент, почуваються незадоволеними своєю зовнішністю. Згодом ця невпевненість перетворюється у занижену самооцінку та ризик розвиту розладу харчової поведінки.
- Кібербулінг. Кібербулінг – форма булінгу, що реалізується та відбувається в мережі інтернет. Жертвами такої форми булінгу, як і агресорами, частіше всього виступають підлітки, але це не означає що старші за віком люди від цього захищені. Причинами можуть бути неприязнь, відчуття безкарності або бажання самоствердитися за рахунок цькування. Основними формами прояву булінгу є агресивні або загрозливі повідомлення, поширення конфіденційної інформації жертви, погрози, шантаж та переслідування. Наслідки для жертв проявляються у в хронічному стресі, високому рівні тривожності, падінні самооцінки та у найгірших випадках з’являються суїцидальні думки.
- Залежність від схвалення. У підлітковому віці, те що про них подумають інші, має велике значення. Лайки, коментарі та перегляди стають одним з показників значущості та прийняття від оточуючих. Якщо ж людина не бачить реакції на яку розраховувала, це може стати причиною появою сумнівів та знецінення себе. Згодом рівень самооцінки може

визначатися не тим як особа себе відчуває, а кількістю віддачі від аудиторії (лайки, коментарі).

Із поширенням TikTok серед мільйонів користувачів, неминуче постають нові виклики, які позначаються на повсякденному житті. Зокрема, однією з найсуттєвіших проблем є поступове зниження здатності до концентрації уваги. Як відомо, TikTok є платформою, що пропонує безліч коротких відеороликів, які, своєю чергою, можуть формувати так зване кліпове мислення. Унаслідок цього помітно скорочується час сфокусованої уваги, виникає постійна потреба у зовнішніх подразниках для її підтримки і погіршується пам'ять.

Позитивні аспекти використання соціальних мереж:

- Надання та отримання підтримки. Однією з найважливіших функцій соціальних мереж є можливість знайти спільноти та людей зі схожими інтересами, світоглядом або життєвим досвідом. Це є надзвичайно цінним для тих, хто відчуває себе ізольованим, стикається з труднощами у спілкуванні або переживає складні періоди. Віртуальні спільноти часто стають джерелом емоційної підтримки, забезпечуючи відчуття приналежності, розуміння та усвідомлення, що людина не самотня.
- Доступ до освітніх ресурсів. Соціальні мережі відкривають широкий доступ до новітньої інформації та навчальних матеріалів. Користувачі можуть здобувати знання через різноманітні формати: від відеоуроків та інформативних публікацій до повноцінних онлайн-курсів. Крім того, значне місце займає мотиваційний контент, який покликаний надихати глядачів на особистісні звершення, допомагати долати перешкоди та надавати практичні психологічні поради для покращення якості життя.
- Можливість самовираження та самореалізації. Соціальні мережі надають унікальний простір для розкриття потенціалу особистості та глибшого пізнання власного «Я». Ведення блогів, публікація творчих

робіт, демонстрація хобі, висловлення думок, почуттів чи обмін здобутками сприяють розвитку комунікативних навичок. Ця взаємодія дозволяє отримувати конструктивний зворотний зв'язок від аудиторії, що, своєю чергою, зміцнює самооцінку та підвищує впевненість у собі.

- Прийняття себе. Все більше людей транслюють ідеї бодіпозитиву, відмови від стандартів краси, турботи про психічне здоров’я. Блогери відкрито говорять про любов до себе, без зайвої критики, подолання тривожності, депресивних станів. Такий контент сприяє формуванню нормальної самооцінки та усвідомлення власної цінності.

За для запобігання негативного впливу соціальних мереж, необхідно знати стратегії для зменшення впливу. Рекомендується:

- обмежити час користування;
- критично мислити, розуміючи, що історії ідеалізовані або
- фільтрація контенту, налаштувати рекомендації так, щоб зникли відео або дописи, що приносять негативні емоції.

Науковці що розглядали вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку особистості: Ю. Асєєва, Л. Березовська, В. Огоренко, Т. Данилова І. Гоян. Посилання.

Ю. Асєєва проводила дослідження на тему «Кіберкомунікатива залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді». «В основі інтернет-залежності та кібер-адикції лежить нав’язлива потреба особи у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією і вираженими психологічними симптомами.» [10, с. 154] У дослідженні брали участь 560 респондентів віком від 16 до 20 років, що активно публікують фото в Instagram. Результати тесту інтернет-залежності авторства К. Янг показали що у 13,34% присутня інтернет залежність, а у 18,41% наявні проблеми з надмірним використанням інтернету. До ознак кіберкомунікативної залежності автор виділила такі критерії: постійний режим «онлайн», безперервне оновлення сторінки,

дратівливість та занепокоєння у разі неможливості відкрити соціальну мережу, поява великої кількості незнайомців у списку «друзів», та надання переваги спілкуванню онлайн. Автор у своїй статті акцентує увагу на необхідності розробки рекомендацій для попередження формування залежності та детальних дослідженнях. [10]

Л. Березовська для свого дослідження «Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості» створила авторську анкету з 17 питань, що стосувалися друзів, спілкування та впливу соціальних мереж. За результатами дослідження люди які проводили у соціальних мережах до 4 годин відчувають більший рівень психологічного благополуччя, задоволеність життям, більш позитивне самоставлення, але частіше мають бар'єри у спілкуванні. Опитувані що проводять у мережі більше часу мають більш розвинені комунікативні здібності, організаторські також демонструють більшу відкритість. Тобто соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив на особистість користувача. [12]

В. Огоренко разом із співавторами написала статтю на тему «Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку і поведінку», метою якої є проаналізувати потенційні небезпеки надмірного використання соціальних мереж для підлітків. Результати дослідження показали що більшість опитуваних проводить у мережі більше часу, ніж хотіли б, що має негативний вплив на їх життя. «Більшість учасників відзначили зміни у своєму емоційному стані: відчуття невдачі, втрата інтересу до улюблених справ, низька самооцінка та постійний поганий настрій. Виявлено підвищений ризик виникнення психічних проблем, таких як суїцидальні думки та ризик самоушкодження серед підлітків через вплив соціальних мереж.». [14]

Т.Данилова та І. Гоян проводили теоретичний аналіз існуючих досліджень, для узагальнення та систематизування існуючі наукові дослідження на тему впливу соціальних мереж на особистість. Автори підкреслюють що виплив не є однозначно негативним чи позитивним, бо

залежить від способу використання, емоційного стану, цінностей та вже наявних психологічних проблем. [15]

Висновки до розділу 1

У ході роботи було проаналізовано теоретичні основи психологічної особливості молоді, особливості формування самооцінки, причини виникнення особистісної тривожності та вплив соціальних мереж на особистість користувача.

Молодіжний вік це складний та динамічний період формування особистості, що супроводжується кризами та значними психологічними змінами. У цей час закладається самосвідомість, формується система цінностей, визначаються соціальні ролі та життєві орієнтири. Молоді люди активно шукають себе, прагнуть незалежності, проте водночас потребують підтримки та визнання. Саме тому молодь є особливо вразливою до впливу соціальних мереж.

Самооцінка, як основний компонент особистості починає формуватися ще с дитячого віку. На формування самооцінки впливає атмосфера в сім'ї, культурне середовище та оцінки від старших та спілкування з однолітками. У підлітковому віці самооцінка продовжує формуватися, але чинники що на неї впливають змінюються. В цьому віці самооцінка не є стабільною та часто коливається під впливом порівнянь, досягнень та оцінкою дорослих, що мають авторитет. В. Джейм, описуючи самооцінку, розглядав її як баланс між реальними домаганнями та уявними можливостями. К. Роджерс описував самооцінку як гармонію між «Я реальним» та «Я ідеальним». М. Розенберг вважав що самооцінку можна виміряти, створивши стандартизовані шкали. Завдяки цьому і з'явилася методика, за його авторстом, для об'єктивної оцінки рівня самооцінки.

Тривожність є багатогранним явищем, що виявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. У певних випадках діагностування тривожності становить значні труднощі, оскільки її ознаки

можуть бути малопомітними та приховуватися за індивідуальними поведінковими рисами. Видатні психологи А. Адлер та К. Хорні пов’язували виникнення тривожних станів зі специфікою раннього дитячого досвіду. Еріх Фромм трактував тривогу як невід'ємну складову людського розвитку, що виникає там, де автономія вибору співіснує з тягарем відповідальності та викликає внутрішнє напруження.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя в сучасному світі, відкриваючи значні можливості для особистісного розвитку та взаємодії, але водночас несуть відчутні ризики для ментального здоров'я. До таких загроз належать зниження самооцінки, депресивні стани та нав'язлива потреба в зовнішньому схваленні. Дослідження українських верчених підтвердили як позитивний, так і негативний вплив цифрових платформ. Л. Березовська у своїй роботі виявила, що респонденти, які проводили в мережі понад чотири години, демонструють вищі показники комунікабельності, організованості та краще розвинені соціальні навички. Однак у цих же людей спостерігалися нижчі показники психологічного благополуччя. Поряд із можливостями самовираження, пошуку власної ідентичності та доступом до різноманітної інформації, криються серйозні загрози. Це включає ризики розвитку залежності, депресії, тривожності та навіть суїцидальних думок.

Перший розділ підкреслює взаємозв’язок самооцінки, тривожності з активністю у соціальних мережах. Отримані теоретичні данні створюють основу для подальшого емпіричного дослідження, дозволяючи перевірити гіпотезу впливу онлайн- середовища на психіку молоді та розробити рекомендації для попередження негативних наслідків.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ З САМООЦІНКОЮ ТА ТРИВОЖНІСТЮ

2.1. Обґрунтування та підбір методик

Проаналізувавши низку психодіагностичних методик, ми обрали найбільш надійні та змістовні методики, які найкраще відповідають завданням нашого дослідження.

Шкала залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale) (адаптація П. О. Севост'янов). [24]

Шкала була розроблена у 2020 році М. Г. Шахнавазом та У. Рехманом для визначення залежності від соціальних мереж. За її основу взято шість компонентів залежності, які виділив Гріффітс:

- Домінування соціальних мереж в житті людини;
- Зміна настрою при вході в соціальні мережі;
- Толерантність. Необхідність все більше часу проводити онлайн;
- Дискомфорт, за відсутності можливості зайти в соціальні мережі;
- Поява конфліктів у реальному житті, через використання соціальних мереж;
- Рецидив. Після спроби контролювати час в соціальних пережах, людина все одно повертається до звичного режиму;

Українськомовна адаптація включає в себе 11 тверджень, які потрібно оцінити від 1 до 7. Де 1 це «абсолютно не згоден(-на)», а 7 – «повністю згоден (-на)».

Результати подаються у 4 факторах: «значущість соціальних мереж», «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами», «Конфлікт через соціальні мережі», та загальний показник залежності. [24]

Методика «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна (STAI) [19]

Методика розроблена Ч. Спілбергером в 1970 році для оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності. Методика адаптована Ю. Л. Ханіним для використання.

Опитувальник складається з 40 питань, поділених на 2 блоки. Перший блок має 20 питань для оцінки рівня ситуативної тривожності, другий блок також налічує 20 питань, але стосується особистісної тривожності.

Відповіді даються за 4 бальною системою в залежності від частоти та інтенсивності переживань.

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та виберіть відповідь, залежно від того як ви почуваєтесь в даний момент\звичайно. Над відповіддю довго не задумуйтесь.

Результати обчислюються у такий спосіб: спочатку окремо підраховується сума прямих і зворотних питань, потім від суми прямих питань віднімається сума зворотних, і до отриманого результату додається 50 для реактивної тривожності, або 35 для особистісної.

До 30 балів – низький рівень тривожності

31-45 балів – середній рівень тривожності

45 балів і більше – високий рівень тривожності

Шкала самооцінки Розенберга (в адаптації О. Вельдбрехт) [13]

Методика розроблена соціологом Морісом Розенбергом у 1965 році. Методика призначена для вимірювання самооцінки особистості.

Опитувальник складається з 10 тверджень, половина сформульовані позитивно, відображаючи задоволеність собою, інша половина відображає негативне ставлення до себе.

Існує 4 варіанти відповіді, від «повністю погоджуюсь» до «повністю не погоджуюсь.

Інструкція: наведено ряд тверджень, що відображають ставлення людини до себе. Оберіть відповідь, яка найточніше відображає вашу згоду

або незгоду з твердженням.

Обробка результатів полягає в сумуванні балів за прямі та зворотні твердження. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка. [13]

2.2 Організація дослідження

Нами було проведено дослідження, метою якого було виявити взаємозв'язок між активністю в соціальних мережах з самооцінкою та тривожністю у молоді.

На першому етапі дослідження нами було визначено критерії для відбору вибірки респондентів. Обрані критерії: молодь віком 19-25 років, що навчається у закладах вищої освіти або працює. Також були відібрані методики, за допомогою яких визначались необхідні показники : рівень тривожності, самооцінка та залежність від соціальних мереж.

Другий етап передбачав створення Google Форми з обраними методиками та інструкціями що до їх проходження. Респондентам була надана інформація про мету дослідження та повідомлено про забезпечення конфіденційності отриманих даних. Опитувані могли проходити тестування у будь-який зручний для них час.

Третій етап. Після завершення збору, було проведено інтерпретацію та аналіз отриманих результатів. Визначено наявність взаємозв'язку між показниками за допомогою кореляційного аналізу.

Четвертий етап дослідження є заключним. Узагальнення отриманих результатів з теоретичної та емпіричної частини дослідження. Формування рекомендацій для зниження негативного впливу на особистість

Характеристика вибірки. У нашому дослідженні брали участь 32 особи. Серед опитаних 40,6% - чоловіки (13 осіб), 59,4 – жінки (19 осіб). Віковий діапазон учасників – від 19 до 25 років, що відповідає визначеному віку молоді, середній вік складає 21 рік. Респонденти здебільшого є студентами різних закладів вищої освіти, які здобувають освіту на різних спеціальностях.

2.3 Аналіз отриманих результатів

У другому етапі нашого дослідження, метою якого було визначити взаємозв'язок активності у соціальних мережах з самооцінкою та тривожністю молоді, було проведено якісну обробку отриманих емпіричних даних.

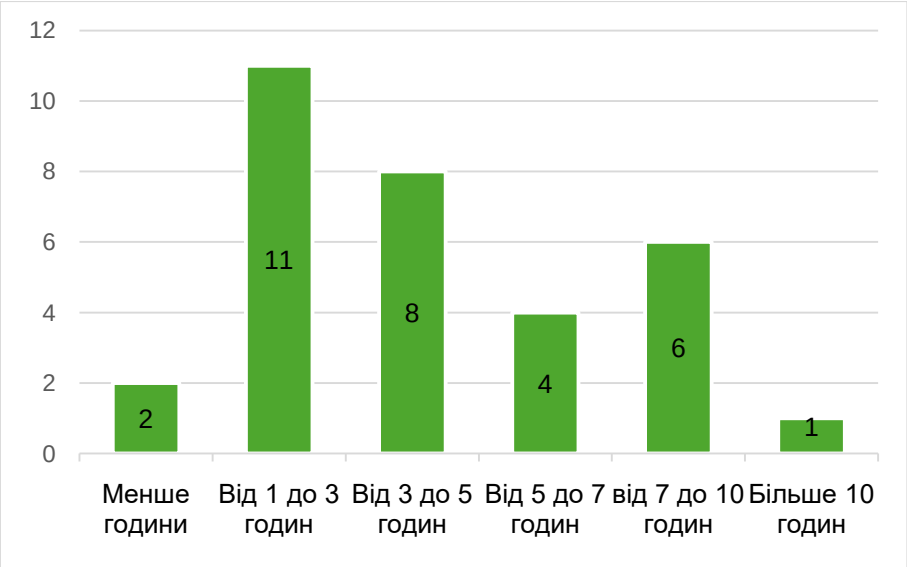


Рис. 2.1 Час використання соціальних мереж респондентами на добу

На основі діаграми, можна зробити висновок, що більшість респондентів проводять у соціальних мережах до 3 годин на добу. Це показує, що соціальні мережі є частиною життя, але не займають надто багато часу та не заважають іншими видам діяльності.

Перша проведена методика – "Шкала залежності від соціальних мереж". Методика налічує в собі 11 тверджень, які потрібно оцінити від 1 («повністю не згоден») до 7 («повністю згоден») що дає результати за такими шкалами: значущість соціальних мереж, самопочуття за неможливості користування соціальними мережами, конфлікт через соціальні мережі та загальний показник залежності від соціальних мереж.

Норми показників у чоловіків та жінок відрізняються, тому під час обробки результатів важливо враховувати стать респондента для уникнення помилок.

Таблиця 2.1

Показники норм результатів методики «Шкала залежності від соціальних мереж»

	Значущість	**Самопочуття**	**Конфлікт**	**Залежність**
Чоловіки	15,72±5,1	10,01±5,3	6,14±3,8	31,88±10,5
Жінки	17,98±5,5	11,87±6,3	6,50±3,8	36,35±12,2

Таблиця 2.2

Результати респондентів по шкалах методики «Шкала залежності від соціальних мереж»

Номер респондента / стать	**Значущість соціальних мереж**	**Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами**	**Конфлікт через соціальні мережі**	**Загальний показник залежності від СМ**
1 ж	13	7	4	24
2 ж	23	4	3	30
3 ж	23	10	7	40
4 ж	13	13	16	42
5 ж	20	9	6	35
6 ж	17	6	8	31
7 ж	21	9	5	35
8 ч	7	5	3	15
9 ж	6	4	3	13
10 ж	8	4	5	17
11 ж	15	16	6	37
12 ж	6	7	4	17
13 ж	22	9	3	34
14 ж	16	5	3	24
15 ж	10	4	5	19
16 ж	9	5	5	19
17 ч	7	5	3	15

Продовження Табл. 2.2

18 ч	17	10	4	31
19 ж	21	6	13	40
20 ж	21	13	7	41
21 ж	12	13	8	33
22 ч	11	8	6	25
23 ж	15	7	4	26
24 ч	14	5	5	24
25 ч	20	25	11	56
26 ч	17	8	4	29
27 ч	4	4	5	13
28 ч	14	5	4	23
29 ч	15	8	6	29
30 ч	6	4	3	13
31 ч	10	4	6	20
32 ч	19	9	3	31

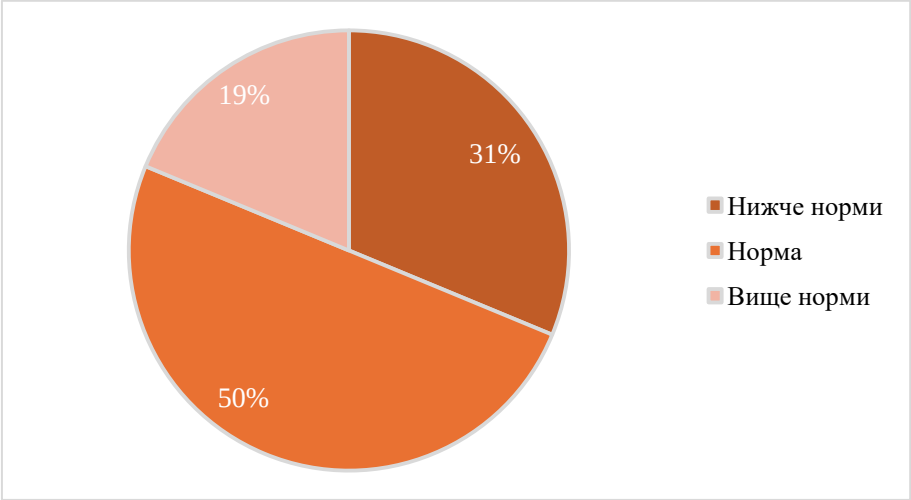


Рис. 2.2. Результати шкали «Значущість соціальних мереж»

У 50% (16 людей) респондентів значущість соціальних мереж знаходиться в рамках норми. Це показує збалансовану важливість соціальних мереж у їх житті. Соціальні мережі виступають інструментом для спілкування, дозвілля та отримання інформації і не займають домінуючого місця в повсякденному житті. 31% (10 людей) мають

результати нижче норми, тобто не надають соціальним мережам особливого значення у своєму житті. 19% (6 людей) мають результат вище норми. Вони надають соціальним мереженням важливого значення. Більша емоційна прив’язаність та провідне місце у повсякденному житті.

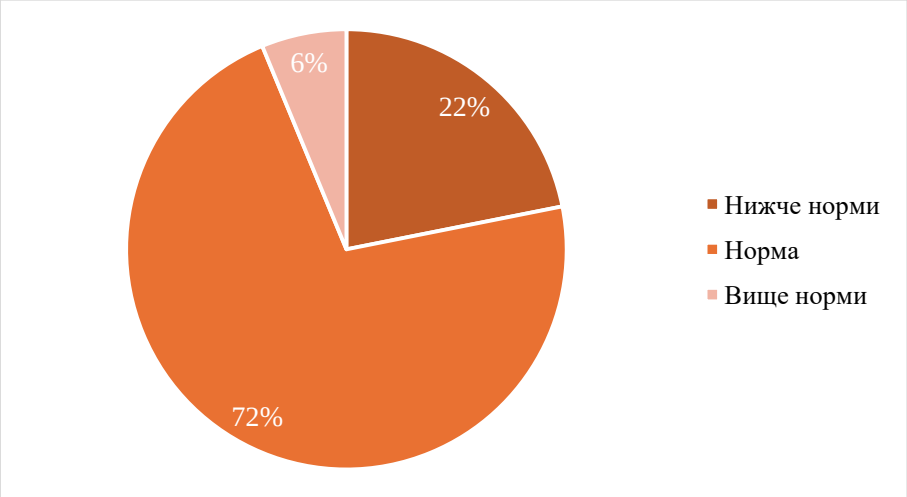


Рис. 2.3. Результати шкали «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами»

Шкала «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» відображає як людина реагує на неможливість зайти у соціальні мережі. Чи з’являється дискомфорт, напруження, роздратування, тривога, або людина реагує спокійно.

72% (23 людини) опитаних мають нормальний показник. Для них, неможливість користуватися соціальними мережами не викликає змін в поведінці, емоційного напруження чи дискомфорту. У 22% (7 людей) результат нижче норми, спокійно реагують на відсутність доступу до соціальних мереж, майже не мають емоційної прив’язаності до них. У 6% (2 людей) показник вище норми. Це означає що за неможливості користуватися соціальними мережами відбуваються зміни в поведінці та настрої. Можлива поява роздратування, дискомфорту, тривоги та занепокоєння.

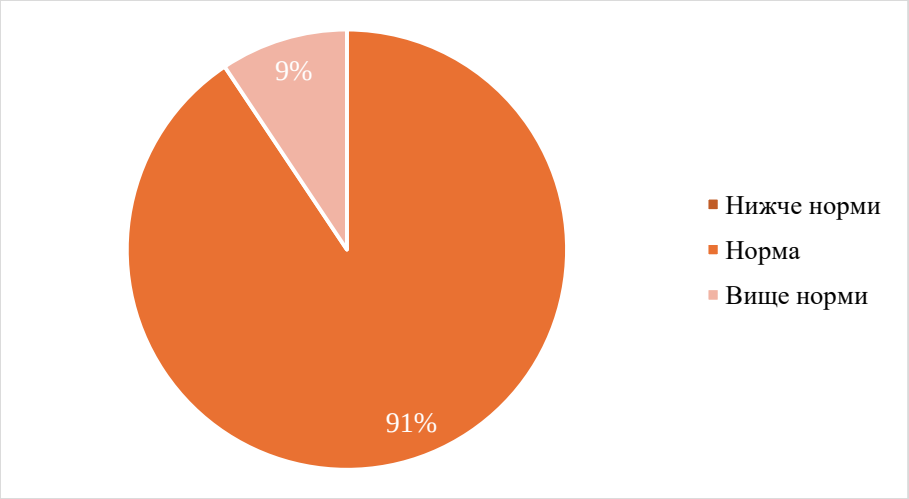


Рис. 2.4. Результати шкали «Конфлікт через соціальні мережі».

Шкала «Конфлікт через соціальні мережі» відображає чи може використання соціальних мереж бути причиною виникнення конфліктів. суперечок та напруження у відносинах з іншими людьми.

У 91% (29 людей) опитаних показник в нормі. Це означає що для них використання соціальних мереж не спричиняє виникнення непорозумінь чи конфліктів. У 9% (3 людей) результат вище норми. Тобто в опитаних вже виникали конфліктні ситуації пов’язані з використанням соціальних мереж. Присутні ризики формування більш проблемного стилю користування соціальними мережами, коли вони починають негативно впливати на користувача та його оточення.

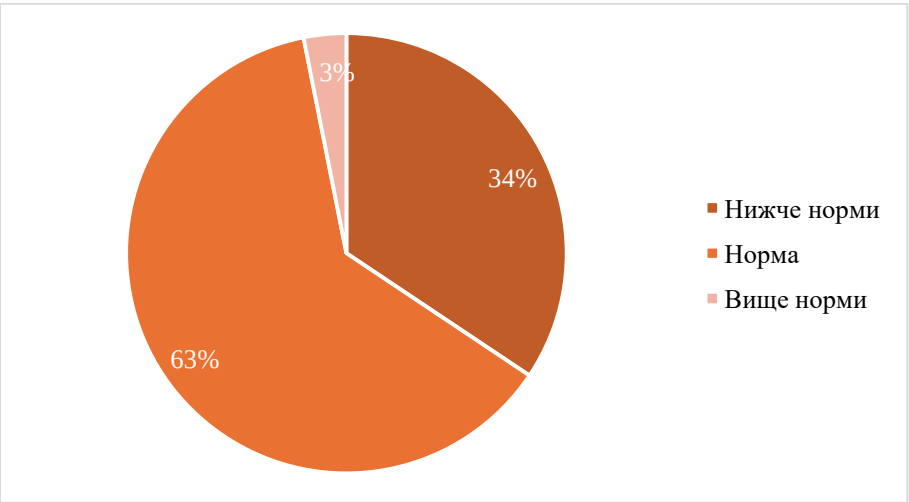


Рис. 2.5. Результати шкали «Загальний показник залежності від соціальних мереж»

Більшість респондентів, 63% (20 людей), мать результати в межах норми. Соціальні мережі є часиною їх повсякденного життя, але не займають в ньому домінуючого місця та не заважають виконувати повсякденну діяльність. 34% (11 людей) мають показник нижче норми. Для них використання соціальних мереж не є потребою. 3% (1 людина) має результат вище норми, тобто виражену залежність від соціальних мереж. Онлайн-простір, імовірно, займає значне місце в житті, може впливати на емоційний стан, поведінку та повсякденну організацію діяльності.

Результати тесту свідчать про те що рівень залежності від соціальних мереж у респондентів не є високим. Більшість використовує соціальні мережі помірно та контрольовано, поєднуючи їх з повсякденним життям без труднощів. У цієї групи соціальні мережі не стають причинами конфліктів, та дискомфорту, за неможливості ними користуватись. Невелика група респондентів з підвищеними показниками має потенційний ризик формування залежності та проблемного користування соціальними мережами. Для них онлайн спілкування може бути важливішим за реальне, можливі труднощі з контролем часу та концентрацією.

Друга методика – «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна (STAI). Призначена для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Шкала ситуативної (реактивної тривожність) показує рівень тривожності в момент проходження методики та залежить від обставин в яких знаходилась людина на момент або незадовго перед тестуванням. Шкала особистісної тривожності робить акцент на самопочутті людини загалом.

Таблиця 2.3

Результати респондентів за методикою «Шкала тривожності»

Номер респондента	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
1	38	54
2	42	41
3	49	63
4	39	55
5	58	54
6	49	46
7	35	42
8	30	28
9	70	66
10	53	50
11	44	54
12	32	30
13	29	46
14	36	51
15	36	41
16	36	39
17	52	60
18	31	48
19	38	57
20	45	49
21	49	67
22	34	30
23	50	58
24	41	50
25	39	38
26	40	45
27	60	50
28	35	35
29	64	64
30	64	57
31	48	49
32	35	39

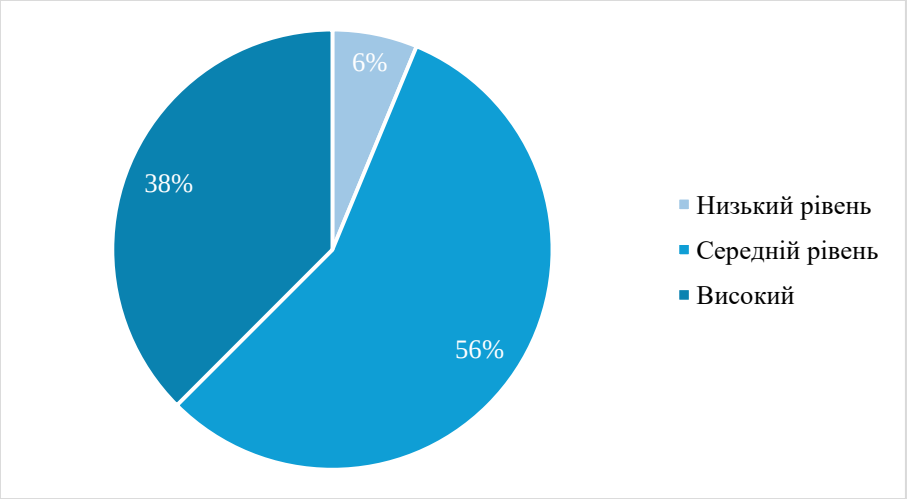


Рис. 2.6. Шкала ситуативної тривожності «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна»

Результати свідчать що у більшості респондентів (56%, 18 людей) рівень ситуативної тривожності був середнім, що вказує на певне хвилювання в момент проходження методики, але без ознак емоційного напруження. Низький рівень був лише у 6% (2 людей), що вказує на емоційну стабільність та впевненість у ситуації. Ймовірно вони не сприймати тестування як стрес. У 38% (12 людей) рівень ситуативної тривожності виявився високим, що може бути пов’язано з певним стресом, внутрішньою скутістю та невпевненістю. Проходження методик могло викликати сильні емоційні переживання та підвищення напруження.

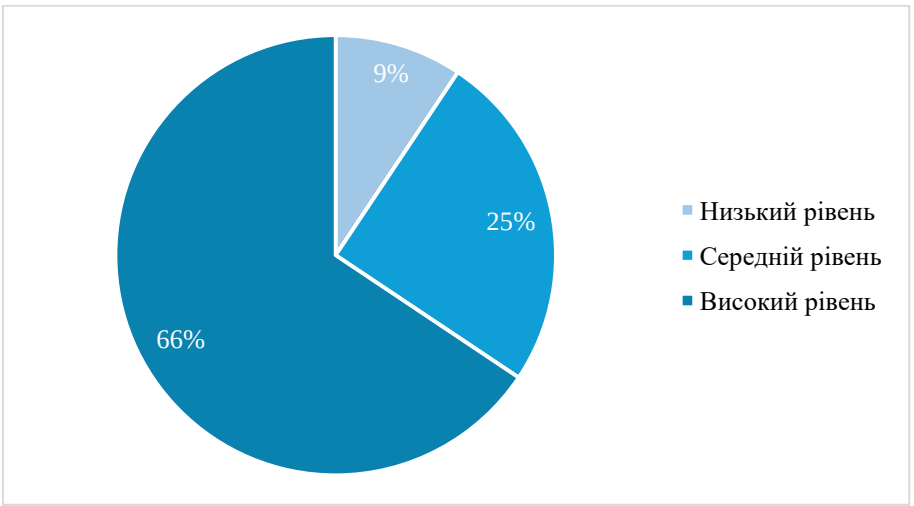


Рис. 2.7 Шкала особистісної тривожності «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна»

У більшості респондентів (66%, 21 людина) рівень особистісної тривожності є високим, що свідчить про схильність сприймати більшість ситуацій як загрозливі. Такі люди частіше переживають невпевненість, хвилювання, сумніваються в своїх рішеннях. У 22% (8 людей) тривожність на середньому рівні. Вони мають помірну схильність до хвилювання, рідше переживають напругу, та зазвичай діють досить впевнено. 9% (3 людей) мають низький рівень тривоги. Тобто стійкі, впевнені в собі та своїх діях, легше адаптуються до змін.

Результати вказують на те, що для респондентів характерний високий рівень особистісної тривожності, проте рівень ситуативної на момент проходження методик в більшості знаходився на середньому рівні.

Третя методика - «Шкала самооцінки Розенберга» використовувалась для оцінки рівня самооцінки респондентів. Через специфіку україномовної адаптації О. Вельдберехт, під час обробки результатів необхідно враховувати вік респондентів, оскільки для різних вікових груп передбачені різні нормативні шкали.

Таблиця 2.4

Результати респондентів за методикою «Шкала самооцінки Розенберга»

Номер респондента	**Результат**	**Номер респондента**	**Результат**
1	20	17	25
2	25	18	31
3	16	19	32
4	26	20	27
5	26	21	28
6	25	22	29
7	25	23	25
8	40	24	31
9	18	25	32
10	31	26	27
11	21	27	25
12	35	28	28

Продовження Табл. 2.4

13	37	29	21
14	29	30	23
15	27	31	27
16	39	32	33

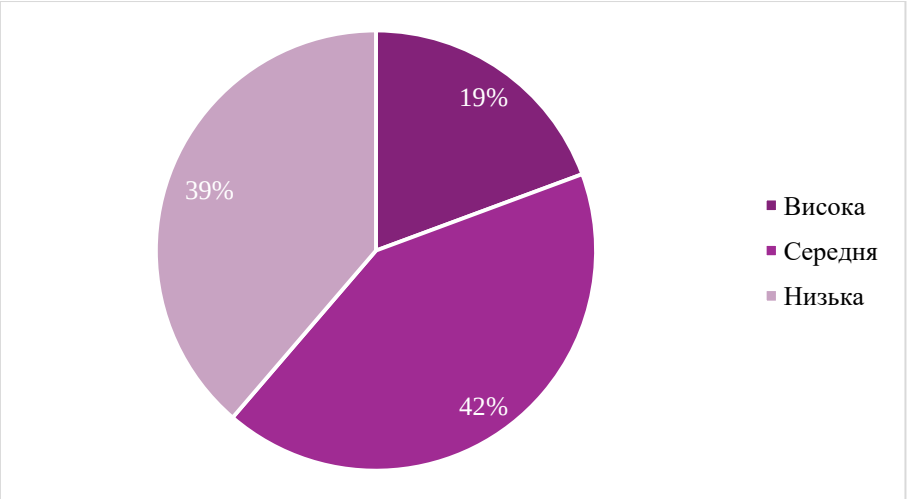


Рис. 2.8 Самооцінка респондентів за методикою «Шкала самооцінки Розенберга»

Результати показали що у 19%(6 людей) самооцінка висока. Вони впевнені в собі, своїх силах, легше беруть на себе відповідальність та менш вразливі до думки оточуючих, краще адаптуються до змін. 42% (13 людей) респондентів мають середню самооцінку. Для них характерна реалістична оцінка себе, можуть мати сумніви у власних діях та рішеннях, в деяких ситуаціях потребують підтримки або схвалення. 39% мають низьку самооцінку. Такі люди схильні до самопринижения та невпевненості, чутливі до критики та зауважень, бояться брати на себе відповідальність, відчувають труднощі у прийнятті рішень, частіше демонструють підвищену тривожність.

2.4. Взаємозв'язок отриманих результатів

Для виявлення взаємозв'язку між показниками ми використовували коефіцієнт кореляції Спірмена, через те що він краще підходить для

аналізу психологічних даних, що не мають нормального розподілу. Він дає змогу оцінити зв'язок між показниками, коли дані мають нерівномірний характер. Використання коефіцієнту кореляції Спірмена забезпечує об'єктивність та надійність дослідження.

Таблиця 2.5

Показники кореляції між різними параметрами

	«Значущість соціальних мереж»	**«Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами»**	**Конфлікт через соціальні мережі**	**Загальний показник залежності від СМ**	**Час проведений у соціальних мережах**
Особистісна тривожність	-0,03	0,07	0,19	0,08	-0,13
Самооцінка	0,0	0,06	-0,05	0,01	0,16

Кореляція між показниками «Значущість соціальних мереж» та «особистісна тривожність» становить -0,03. Кореляційний зв'язок зі знаком мінус вказує на обернений зв'язок. Отриманий результат є максимально наближеним до нуля, що свідчить про відсутність статистично значущого взаємозв'язку між змінними у респондентів. Значущість соціальних мереж і рівень особистісної тривожності не пов'язані між собою.

Між показниками «Значущість соціальних мереж» та Самооцінкою кореляція становить 0,00. Зв'язок між показниками відсутній. Рівень значущості соціальних мереж не має жодного впливу на те, як людина сприймає себе.

Кореляція між самопочуттям за неможливості користування соціальними мережами та особистісною тривожністю становить 0,07. Коефіцієнт наближений до нуля неможливо вважати його статистично

значущим. Неможливість користуватися соціальними мережами не впливає на прояв особистісної тривожності у вибірці респондентів.

Кореляція між показниками «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» та самооцінкою дуже слабкий і становить 0.06. Результат наближений до нуля. Відсутність можливості користуватися соцмережами не впливає на те, як людина оцінює себе.

Взаємозв’язок між «конфлікт через соціальні мережі» та особистісною тривогою становить 0.19. Існує незначна тенденція до підвищення тривожності у відповідь на конфлікти, причино яких витупають соціальні мережі. Зважаючи на слабкість цього зв'язку, немає підстав стверджувати про виражену взаємозалежність між зазначеними показниками.

Коефіцієнт кореляції між показниками «конфлікт через соціальні мережі» та самооцінкою становить -0.05. Цей слабкий негативний зв'язок свідчить про майже повну його відсутність.

Коефіцієнт кореляції між загальним показником залежності від соціальних мереж та рівнем особистісної тривожності становить 0,08. Це свідчить про ледь помітну тенденцію: зі збільшенням вираженості залежності від соцмереж спостерігається незначне підвищення тривожності.

Коефіцієнт кореляції між часом, проведеним у соціальних мережах, та особистісною тривожністю становить -0,13. Слабкий негативний зв’язок. Спостерігається незначна тенденція до зменшення рівня особистісної тривожності при збільшенні часу, присвяченого використанню соціальних платформ.

Кореляція між часом проведеним у соціальних мережах та самооцінкою становить 0,16. Цей коефіцієнт вказує на досить слабку, але все ж присутню тенденцію. Зі збільшенням часу, проведеним у соціальних мережах, самооцінка підвищується.

Результати кореляційного аналізу свідчать про відсутність значущих

взаємозв'язків між використанням соціальних мереж, показниками тривоги та рівнем самооцінки у учасників опитування. Виявлені незначні кореляції можуть розглядатися як слабкі тенденції, а не стійкий закономірний вплив. Це може означати складний процес формування психологічних характеристик, в якому соціальні мережі лише один з чинників впливу.

2.5. Рекомендації щодо мінімізації небажаних наслідків від користування соціальними платформами

Хоча результати кореляційного аналізу не підтвердили стійкий взаємозв'язок між паузниками, це не означає що соціальні мережі є повністю безпечними для використання. Отримані результати свідчать про складний характер впливу інтернет середовища на особистісну тривогу та самооцінку респондентів.

Поради для уникнення негативного впливу соціальних мереж:

- Контроль часу. Зазвичай люди не усвідомлюють, скільки часу вони насправді присвячують соціальним мережам протягом доби. Встановлення певних обмежень допомагає припинити безцільне прокручування стрічки рекомендацій, нав'язливу перевірку сповіщень, а також зберегти бажану рівновагу між реальним життям та віртуальним простором.
- Обмежити використання гаджетів перед сном. Яскраве світло, що випромінюють екрани телефонів, планшетів чи ноутбуків, може значно перешкоджати природному виробленню організмом гормону сну (мелатоніну) в необхідній кількості.. Тому важливо обмежити або відмовитись від використання гаджетів принаймні за під години до сну. Бажано уникати великої кількості новин та інформації. Новини викликають тривожні думки та безсоння, а нова інформація заважають повноцінно розслабитись.
- Емоційний стан під час користування. Важливо навчитися відстежувати зміну настрою під час перегляду контенту, для того щоб

вчасно помітити його зміну. Це важливо для усвідомлення який саме контент викликає позитивні чи негативні емоції та вчасно зупинитися. Слід відкласти телефон або змінити тип контенту.

- Фільтр підписок та стрічки рекомендацій. Відслідковування своїх емоції допомагає виявити чи змінилось ставлення до контенту людей на яких ви підписані. Якщо ж контент почав викликати негативні емоції важливо одразу відмінити підписку для попередження подальшого роздратування та порівняння себе з іншими. При перегляді стрічки рекомендацій є можливість натиснути на кнопку «не цікаво» щоб прибрати непотрібний контент.
- Розвиток критичного мислення. При перегляді фото, відео та читанні дописів важливо розуміти що користувач бачить лише ідеальну картинку, яку хоче показувати автор. Невдачі та негаразди завжди залишаються неозвученими. Це розуміння зменшує ризик порівняння себе з іншими та почуття неповноцінності.
- Соціальна активність. Важливо проводити час не тільки за пристоями з можливістю виходу в інтернет. Прогулянки з друзями, майстер класи, настільні ігри, спорт - це все допомагає знизити тривогу, відволіктись від гаджетів та отримувати задоволенням від життя.
- Здорове використання телефону. Не тримати його постійно поруч у будь якій ситуації, вимикати непотрібні сповіщення, наприклад рекламу, не використовувати під час навчання та відпочинку. Зменшення часу поблизу телефону прибирає спокуси ним скористуватись та відволікатись від справ чи відпочинку.

Рекомендації щодо зниження рівня особистісної тривоги:

- Фізична активність. Фізична активність є одним з ефективних способів для зниження тривожності. Помірна активність зменшує напругу в тілі, покращує кровообіг, знижує рівень гормонів стресу та допомагає відволіктись від думок.
- Здоровий режим сну. Недостатня тривалість або погана якість

сну впливають на концентрацію уваги, контроль емоцій, та посиленню відчуття напруги. Створення комфортних умов та нормальна тривалість сну покращують самопочуття.

- Техніки саморегуляції та заземлення. Використання технік у моменти напруги допомагає знизити тривогу. Одні з найпопулярніших вправ для цього: м'язова релаксація, дихання по квадрату, зосередження на відчуттях та звуках.
- Зменшення потоку інформації. Постійний перегляд новин підсилює відчуття тривоги, навіть за відсутності небезпеки для життя та здоров'я. Використання тільки достовірних джерел та обмеження часу допоможуть зменшити напругу та страх.
- Сенсорні іграшки та антистрес-предмети. Використання іграшок та предметів, націлених на переключення уваги з думок на фізичні відчуття, допомагають відволіктись та знизити рівень напруги.

Програму тренінгу «Безпечне користування соціальними мережами» розрахована на 5 занять, по одній зустрічі на день, наведено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Програма тренінгу «Безпечне користування соціальними мережами»

День заходу	**Теоретична частина**	**Практична частина**	**Рефлексія**	**Тривалість**
День 1	Вступ: Знайомство, розповідь про мету тренінгу. Міні лекція «Соціальні мережі у повсякденному житті. Користь або негатив»	Вправа «мій день». Вправа «Що мені цікаво»	Обговорення звичок використання соціальних мереж.	60 хвилин
День 2	Міні-лекція «Вплив соціальних мереж на самооцінку та	Вправа «Реальне або ідеальне». Вправа «мої	Обговорення чи помічали учасники зміну чи коливання самооцінки після	60 хвилин

Продовження Табл. 2.6

	порівняння себе з іншими.	сильні сторони»	користування соціальними мережами.	
День 3	Міні-лекція «Інформаційне перенавантаження, як причина тривожності. Способи її подолання»	Вправа «Безпечне користування» Вправа «5-4-3-2-1»	Обговорення чи помічали за собою учасники підвищення тривожності після перегляду певного контенту. Який контент це був.	60 хвилин
День 4	Міні лекція «Основні принципи безпеки»	Вправа «Небезпечний профіль». Вправа «Фактчекінг»	Учасники обговорюють які в них є правила використання соціальних мереж. Наприклад «не надавати	60 хвилин
День 5	Підсумкова міні-лекція. «Баланс між онлайн та онлайн життям»	Вправа «Баланс». Вправа «Що я візьму з собою»	Підбиття підсумків. Обговорення чи змінилось ставлення учасників до соціальних мереж.	60 хвилин

«Мій день» Учасники розповідають про те як використовують соціальні мережі впродовж дня і кількість витрачених годин.

«Що мені цікаво» Учасники тренінгу розповідають про те для чого вони використовують соціальні мережі та перегляд якого контенту їм приносить найбільше і найменше задоволення.

«Реальне або ідеальне». Учасникам пропонуються 10 фотографій. Основне завдання розділити фотографії на 2 групи ті, що були відредаговані і ті, що не редагувалися. Обговорити які фото подобаються більше і чому.

«Мої сильні сторони» Учасникам пропонується написати список своїх досягнень, умінь та навичок не пов’язаних із соціальними мережами та зовнішністю.

«Безпечне користування». Учасникам пропонується пригадати або придумати методи за допомогою яких вони могли знизити свою тривогу.

«5-4-3-2-1» Техніка заземлення, що використовується для переключення на органи чуттів. Назвати 5 речей ,що бачите, 4 речі, яких можете торкнутися, 3 звуки, які чуєте, 2 запахи, які відчуваєте та одну річ, яку можете спробувати на смак.

«Небезпечний профіль». Учасникам демонструється приклад сторінки, наприклад у Instagram. Основна задача виділити інформацію яку краще прибрати зі сторінки, пояснити чому і які присутні ризики публікації особистих даних.

«Фактчекінг» Учасникам пропонується перелік новин або дописів у соціальних мережах. Завдання визначити чи присутні у тексті маніпуляції та брехня, пояснити свою думку. Придумати прилади запитів в інтернеті для перевірки правдивості новин.

«Баланс» Учасникам дається можливість придумати план або правила, поєднувати користування соціальними мережами, щоб вони не заважали повсякденному життю.

«Що я візьму з собою». Учасники називають 2-3 факти або вправи, які вважають корисними та будуть використовувати.

Висновок до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити чи впливає активність у соціальних мережах на тривогу та самооцінку. Для дослідження нами були використані «Шкала залежності від соціальних мереж», «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна та «Шкала самооцінки» Розенберега.

Участь у дослідженні брали 32 респонденти віком від 19 до 25 років, переважно студенти вищих навчальних закладів. Опитування кількості годин проведених у соціальних мережах показало що більшість респондентів витрачають до 3 годин на добу, що є переднім показником активності користувачів.

Результати першої методики показали, що в більшості опитаних значущість соціальних мереж знаходиться в межах норми. Соціальні мережі є важливою частиною їх життя, але не впливають на нього надто сильно. Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами у більшості також в межах норми. Стан респондентів не змінюється в ситуаціях, коли доступ до соціальних мереж неможливий. Показник «конфлікт через соціальні мережі» показав високий результат лише у 3 опитаних, всі інші не перебували в ситуаціях, де причиною конфлікту виступає використання соціальних мереж.

За методикою «Шкала тривожності» Спілбербера-Ханіна були отримані наступні результати: тривожність на момент проходження методики у більшості респондентів була на середньому рівні, а особистісна тривожність у більшості на високому рівні. На момент проходження методики респонденти відчували напругу, але вона їм не заважала. Високий рівень особистісної тривожності вказує на те, що особи схильні сприймати більшість ситуації як загрозливі та знаходяться у постійній напрузі.

Результати методики «Шкала самооцінки Розенберга» показали що серед опитаних є люди як низькою, середньою та високою самооцінкою. В більшості самооцінка знаходиться на середньому рівні. Вони впевнені в собі та можуть швидко адаптуватися до змін.

Кореляційний аналіз проводився за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена. Результати вказують на переважно низьку тенденцію впливу однієї змінної на іншу. Тобто соціальні мережі не впливають на усіх однаково та мають потенціал для прихованого впливу на особистість.

Соціальні мережі є одним із факторів, що впливають на тривогу та самооцінку, але не є основним.

На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації для попередження негативного впливу використання соціальних мереж на самопочуття. Також розроблені рекомендації для зниження рівня тривожності, через велику кількість респондентів з високим її рівнем. Була розроблена програма тренінгу, метою якої є надання інформації для безпечного та свідомого користування соціальними мережами.

Другий розділ підтвердив необхідність подальших досліджень з більшими вибірками та акцентом та стиль користування, вік та сприйманий контент.

ВИСНОВКИ

У роботі було проведено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв’язку між активністю у соціальних мережах з тривожністю та самооцінкою.

У теоретичній частині роботи нами було розглянуто наукові роботи на тему психологічних особливостей молоді, формування самооцінки, тривожності та впливу соціальних мереж.

Молодь це особлива вікова група, що охоплює період від підліткового віку до дорослості. У підлітковому віці відбувається формування особистості, системи цінностей та перехід від залежності до автономії. Саме ця вікова група є найбільш чутливою до впливу соціальних мереж. Причина тому - переживання внутрішніх конфліктів, кризи, нестабільність самооцінки та гормональний дисбаланс.

Самооцінка як основний компонент свідомості починає формуватися це з дитинства. Формується вона від впливом атмосфери в сім’ї та оточення. У шкільному та дорослому віці самооцінка ще не є стабільною. На неї впливає успішність у навчанні або роботі, оцінка від авторитетних дорослих та розвиток понять «добре», «погано». Самооцінка впливає на успішність в навчанні, професійний розвиток, формування соціальних зав’язків. Люди з низькою самооцінкою частіше невпевнені в собі, мають труднощі із самореалізацією та вразливі до оцінки оточуючих.

Тривога працює як захисний механізм для запобігання ситуацій, що загрожують життю та здоров’ю. Тривожність включає в себе два види: ситуативну – прояв страху у момент загрози та переживань, особистісну – щоє частиною особистості та характеризується постійним переживанням та схильністю сприймати буденні ситуації як загрозливі. Тривожність починає розвиватися це з дитячого віку, якщо батьки гіперопікають, ігнорують та часто критикують. Високий рівень особистісної тривожності негативно впливає на людну, зважаючи їй у повсякденному житті.

Соціальні мережі стали невід’ємною частиною життя майже кожної

людини. За статистикою, середній час перебування у соціальних мережах становить 3 години на добу. Соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив. Це залежить від способу використання. Користь від соціальних мереж полягає у можливості знаходити нові знайомства, підтримувати спілкування з друзями навіть на відстані, можливості для самореалізації. Негативні сторони використання соціальних мереж: порівняння себе з іншими, булінг, зниження концентрації уваги та ризик розвитку залежності.

Обрані для роботи методики: «Шкала залежності від соціальних мереж», «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна (STAI) та «Шкала самооцінки Розенберга». Методики адаптовані для використання в Україні.

Низькі коефіцієнти кореляції вказують на відсутність сильного зв’язку між показниками. Отримані результати не заперечують можливості впливу соціальних мереж на особистість. Вони підкреслюють індивідуальний характер впливу на особистість. Соціальні мережі є не основним, а одним з багатьох чинників що впливають на тривогу та самооцінку молоді. Тип контенту, відношення до нього визначають вплив на людину.

Розробка рекомендацій та тренінгової програми має на меті попередити розвиток залежності від соціальних мереж. Тренінг складається з 5 занять, по 60 хвилин кожне. Кожне заняття включає в себе лекцію, дві вправи та обговорення.

Проведене дослідження підтверджує необхідність подальшого вивчення теми, з використанням більшої вибірки та акцентуванні уваги на стиль використання соціальних мереж.

Практичне значення: використання отриманих результатів для подальших досліджень а програма тренінгу для підвищення рівня психологічної обізнаності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adler A. Understanding Human Nature. Лондон : Billing and Sons Ltd., Guildford and Esher, 1923. 292 с. URL: https://dn790002.ca.archive.org/0/items/in.ernet.dli.2015.126777/2015.126777. (дата звернення: 20.05.2026).

2. Coopersmith S. Antecedents of Self-Esteem. W. H. Freeman and Company, 1967. 305 с. URL: https://ru.scribd.com/document/890736076/eBook-Antecedents-of-Self-esteem-by-Coopersmith-1967 (дата звернення: 20.05.2026).

3. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. New York : WW NORTON & COMPANY INC., 1937. 298 с. URL: https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.187614/page/253/mode/1up (дата звернення: 21.05.2026).

4. James W. The Principles of Psychology. *Classics in the History of Psychology*. URL: https://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin10.htm (дата звернення: 20.05.2026).

5. Maslow A. Motivation and Personality. Нью-Йорк : Harper & Row,Publishers, Inc., 1954. 394 с. URL: https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf (дата звернення: 20.05.2026).

6. Rogers C. Client-Centered Therapy, Its Current Practice, Implications, and Theory. New York : Houghton Mifflin Company, 1965. 580 с. URL: https://ru.scribd.com/document/799359525/Carl-Rogers-Client-centered-Therapy-Its-Current-Practice-Implications-And-Theory (дата звернення: 22.05.2026).

7. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Принстон, Нью-Джерсі : PRINCETON UNIVERSITY PRESS, 1965. 322 с. URL: https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg-1965-pdf (дата звернення: 20.05.2026).

8. Social media statistics for Ukraine in 2026.. *DATAREPORTAL*. 08.11.2025. URL: https://datareportal.com/reports/digital-2026-ukraine (дата звернення: 20.05.2026).

9. Spielberger C. Stress and Anxiety: An Overview. *Needed Research on Stress and Anxiety.* / C. Spielberger та ін. 1972. С. 1–14. URL: https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED113649.pdf (дата звернення: 21.05.2026).

10. Асєєва Ю. Кіберкомунікатива залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Психологія особистості*. 2020. Випуск 14, 2020. С. 152–157. URL: https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/8327/Asieieva.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 21.05.2026).

11. Берегова Н., Шеремет А. Девіантна поведінка у підлітків: причини, прояви, шляхи профілактики та корекції. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*.. 2025. Issue1. С. 127–136. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/272/259 (дата звернення: 21.05.2026).

12. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості.. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 2 : 2 (55) /2020. Питання психлогії. С. 28–36. URL: https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214059/214150 (дата звернення: 21.05.2026).

13. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецьк Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства...* 2025. 2025. № 13. С. 142–174. URL: https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/uk/article/view/292/170 (дата звернення: 22.05.2026).

14. Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку і поведінку / В. Огоренко та ін. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Том 9 No 2. С. 10. URL: https://e-

medjournal.com/index.php/psp/article/view/473/1042 (дата звернення: 21.05.2026).

15. Данилова Т. В., Гоян І. М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості. *HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY*. 2021. Vol 12(4) 2021. С. 118–124.

16. Дослідження медіаспоживання українців. *Gradus*. URL: https://gradus.app/uk/open-reports/research-media-consumption-ukraine/ (дата звернення: 20.05.2026).

17. Кірста О. Скільки часу українські діти проводять онлайн, якими застосунками користуються та що знають про безпеку в інтернеті.. *Bazilik*. 13.02.2025. URL: https://bazilik.media/skilky-chasu-ukrainski-dity-provodiat-onlajn-iakymy-zastosunkamy-korystuiutsia-ta-shcho-znaiut-pro-bezpeku-v-interneti/ (дата звернення: 22.05.2026).

18. Марценюк М. О., Моргун А. В. Психологічні особливості сучасної молоді та її уявлення про здорову поведінку.. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*.. 2022. Випуск 1(32), 2022. С. 58–64. ISSN 2617-0841. URL: https://msu.edu.ua/educationandscience/wp-content/uploads/2022/06/Міжнародне-видання-освіта-і-наука-1-32-2022.pdf (дата звернення: 22.05.2026).

19. Методика Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна. *[SCRIBD]*. URL: https://scribd.com/document/853112208/%Методика-Шкала-тривожності-Спілбергера-Ханіна дата звернення: 22.05.2026).

20. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Вплив темперамента студента на його тривожність. *Щомісячний науковий журнал «Smart and Young»*. 2016. №1 (3). С. 145–151. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14487/1/Nevedomskaya_SY_Journal_3%20(1)%20(2).pdf (дата звернення: 21.05.2026).

21. Ольховецький С. Феноменологіс тривоги та страху. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім.*

Г.С.Костюка АПН України.. 2010. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 9. С. 174–183.

22. Про основні засади молодіжної політики : Закон україни від 27.04.2021, № №28 : станом на 13.07.2025. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20/ed20250713#Text (дата звернення: 22.05.2026).

23. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці / Н. О. Гончарова та ін. ; ред. К. В. Седих. Полтава : Астрая, 2018. 342 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/35560244-bb39-468f-80a7-26cbd89b9ff2/content (дата звернення: 22.05.2026).

24. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale) / П. О. Севост`янов та ін. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2024. Серія «Психологія». 2024. № 77. С. 21–17. URL: https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/24746/22439 (дата звернення: 22.05.2026).

25. Самооцінка.. *ВікіпедіЯ.* URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Самооцінка (дата звернення: 22.05.2026).

26. Тривожність.. *ВікіпедіЯ.*. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Тривожність (дата звернення: 22.05.2026).

27. Філософський енциклопедичний словник / ред. В. І. Шинкарук. Київ : Абрис, 2002. 742 с. URL: https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe?Z21ID=&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=online_book&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=FF=&S21STR=ukr0004608 (дата звернення: 22.05.2026).

28. Фромм Е. Втеча від свободи / пер. М. Яковлева. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 288 с. ISBN 978-617-12-4571-6. URL:

https://uabooks.co.ua/ebook/vtecha-vid-svobodi/? (дата звернення: 21.05.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Відповіді та результати респондентів за методикою “Шкала залежності від соціальних мереж”

Номер/стать	1) В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі.	2) Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці.	3) Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень в процесі навчання або роботи.	4) Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність.	5) Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж.	6) Я стаю дратівливим шоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі	7) Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами.	8) Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі.	9) Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах.	10) Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами.	11) Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах	«Значущість соціальних мереж»	«Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами»	Конфлікт через соціальні мережі	Загальний показник залежності від СМ
1 ж	3	3	5	2	2	2	2	1	1	1	2	13	7	4	24
2 ж	2	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	23	4	3	30
3 ж	3	6	7	7	4	2	2	2	1	1	5	23	10	7	40
4 ж	1	7	4	1	4	3	3	3	7	4	5	13	13	16	42
5 ж	4	5	6	5	2	3	3	1	1	3	2	20	9	6	35
6 ж	2	6	4	5	1	1	3	1	1	1	6	17	6	8	31
7 ж	4	7	5	5	3	2	2	2	2	1	2	21	9	5	35
8 ч	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	7	5	3	15
9 ж	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	4	3	13
10 ж	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	3	8	4	5	17
11 ж	7	1	4	3	4	7	4	1	1	1	4	15	16	6	37
12 ж	3	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	6	7	4	17
13 ж	5	7	7	3	2	1	5	1	1	1	1	22	9	3	34
14 ж	2	6	5	3	2	1	1	1	1	1	1	16	5	3	24
15 ж	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	3	10	4	5	19
16 ж	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	9	5	5	19
17 ч	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	7	5	3	15
18 ч	3	2	5	7	3	2	2	3	1	1	2	17	10	4	31
19 ж	5	7	7	2	2	2	1	1	6	2	5	21	6	13	40
20 ж	5	6	5	5	5	3	3	2	1	1	5	21	13	7	41
21 ж	4	2	4	2	4	4	3	2	1	1	6	12	13	8	33
22 ч	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	11	8	6	25
23 ж	3	5	4	3	3	1	1	2	2	1	1	15	7	4	26
24 ч	3	4	2	5	1	1	2	1	1	1	3	14	5	5	24
25 ч	6	6	5	3	6	7	6	6	2	2	7	20	25	11	56
26 ч	3	7	4	3	2	2	3	1	1	1	2	17	8	4	29
27 ч	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	4	5	13
28 ч	2	3	3	6	2	1	1	1	1	1	2	14	5	4	23
29 ч	3	3	5	4	2	2	2	2	2	2	2	15	8	6	29
30 ч	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	6	4	3	13
31 ч	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	4	10	4	6	20
32 ч	4	5	6	4	3	2	2	2	1	1	1	19	9	3	31

Додаток Б

Відповіді та результати респондентів за методикою «Шкала тривоги» Спілбергера- Ханіна. Ситуативна стивожність

Номер	1) Я спокійний	2) Мені ніщо не загрожує	3) Я напружений	4) Я відчуваю жаль	5) Я почуваю себе вільно	6) Я засмучений	7) Мене хвилюють можливі невдачі	8) Я відчуваю себе відпочилим	9) Я стривожений	10) Я відчуваю внутрішнє задоволення	11) Я впевнений у собі	12) Я нервую	13) Я не знаходжу собі місця	14) Я напружений	15) Я не відчуваю скутості і напруження	16) Я задоволений	17) Я занепокоєний	18) Я надто збуджений і мені не по собі	19) Мені радісно	20) Мені приємно	Ситуатив на тривожність
1	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	38
2	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	42
3	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	49
4	Абсолютно вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	39
5	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	58
6	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	49
7	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	35
8	Абсолютно вірно	Вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	30
9	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	70
10	Мабуть, так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Вірно	Вірно	Абсолютно вірно	Вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно	Вірно	53
11	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	44
12	Абсолютно вірно	Вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	32
13	Вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	29
14	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	36
15	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Абсолютно вірно	36
16	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	36
17	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	52
18	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	31
19	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	38
20	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	45
21	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	49
22	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	34
23	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	50
24	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	41
25	Абсолютно вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	39
26	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	40
27	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	60
28	Вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	35
29	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	64
30	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	64
31	Вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	48
32	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Абсолютно вірно	35

Додаток В

Відповіді та результати респондентів за методикою «Шкала тривоги» Спілбергера- Ханіна. Особистісна тривожність

Номер	21) Я відчуваю задоволення	22) Я дуже швидко втомлююся	23) Я легко можу заплакати	24) Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	25) Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	26) Зазвичай я почуваю себе бадьорим	27) Я спокійний, холоднокровний і зібраний	28) Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	29) Я занадто переживаю через дрібниці	30) Я цілком щасливий	31) Я беру все надто близько до серця	32) Мені не вистачає впевненості у собі	33) Зазвичай я почуваю себе у безпеці	34) Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощі	35) У мене буває нудьга, хандра	36) Я задоволений	37) Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	38) Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	39) Я врівноважена людина	40) Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і клопоти	Особистісна тривожність
1	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Вірно	54
2	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	41
3	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Абсолютно вірно	Вірно	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Вірно	Абсолютно вірно	63
4	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Вірно	Вірно	Вірно	Вірно	Вірно	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Абсолютно вірно	55
5	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	54
6	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	46
7	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	42
8	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	28
9	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Абсолютно вірно	66
10	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Вірно	50
11	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Вірно	54
12	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Вірно	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	30
13	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	46
14	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	51
15	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	41
16	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	39
17	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Вірно	60
18	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	48
19	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	57
20	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	49
21	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Абсолютно вірно	67
22	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	30
23	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	58
24	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	50
25	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	38
26	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	45
27	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	50
28	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	35
29	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	64
30	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно	57
31	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Мабуть, так	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Ні, це не так	49
32	Абсолютно вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуть, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Вірно	Ні, це не так	Абсолютно вірно	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Мабуть, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	39

Додаток Ґ

Відповіді та результати респондентів за методикою «Шкала самооцінки Розенберга»

Номер	Ваш вік	1) Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших	2) Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей	3) Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою	4) Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей	5) Вважаю, мені особливо немає чим пишатися	6) Я собі подобаюсь	7) В цілому, я задоволений/-а собою	8) Мені б хотілося більше поважати себе.	9) Часом я почуваю себе справді нічого невартим/-ою	10) Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого	Результати Самооцінка
1	20	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	20
2	20	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25
3	20	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	16
4	20	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	26
5	20	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	26
6	20	4	3	3	4	2	3	2	1	1	2	25
7	20	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	25
8	23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
9	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
10	19	3	3	3	4	3	4	4	1	2	4	31
11	22	2	2	1	2	3	4	4	1	1	1	21
12	22	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	35
13	20	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	37
14	20	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29
15	21	3	4	3	2	3	3	3	1	2	3	27
16	21	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	39
17	21	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	25
18	21	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	31
19	20	4	4	3	2	3	3	3	2	4	4	32
20	21	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	27
21	20	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	28
22	20	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29
23	20	3	3	3	2	4	1	3	2	2	2	25
24	24	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	31
25	22	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	32
26	21	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	27
27	24	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	25
28	20	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	28
29	24	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
30	24	4	4	3	1	3	2	2	1	1	2	23
31	21	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	27
32	20	1	4	4	4	4	4	4	1	3	4	33

Додаток Д

1. Посилання на опитування на платформі GoogleФорми за якими було здійснено збір відповідей для дипломної роботи

https://docs.google.com/forms/d/1Fs7MwxZhNY501O3KVRLi2BDBK1gnjfXyKjUW2u7fEWw/viewanalytics

2. Посилання на таблицю з відповідями та результатами опитування за методиками «Шкала залежності від соціальних мереж», «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна та «Шкала самооцінки Розенберга».

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1zvTgPIgLpKPLxqpSI-voHl0gdaUXr2J1PC24ujbHzNY/edit?usp=sharing