

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
(бакалавра)**

**з теми: «СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗВИТКУ
САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

**Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B22z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Ломай Ксенія Олегівна**

**Керівник:
Чайковська Оксана Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
загальної та практичної психології**

**Рецензент:
Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
загальної та практичної психології**

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Наукові підходи до дослідження самооцінки у працях вітчизняних і зарубіжних учених	7
1.2. Тривожність у підлітковому віці як особистісна характеристика: теоретичний аналіз	16
1.3. Соціальні мережі та їхнє значення у процесі становлення особистості: огляд сучасних наукових підходів	22
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	29
2.1. Побудова дослідження та характеристика використаних методів	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	31
2.3. Практичні поради щодо зменшення ризиків негативного впливу соціальних мереж на психологічний розвиток підлітків	43
Висновки до другого розділу	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Значущість обраної проблематики. У реаліях сучасного інформаційного суспільства соціальні мережі перетворилися на важливий складник щоденного життя, особливо для підлітків. Онлайн-платформи забезпечують швидкий обмін повідомленнями, підтримання міжособистісних зв'язків, можливості для самопрезентації та отримання реакції від інших користувачів. У зв'язку з цим їхній вплив на становлення особистості, формування переконань, ціннісних орієнтацій і ставлення до себе постійно посилюється.

Підлітковий період є визначальним етапом психічного й соціального становлення, у межах якого активно розвиваються самооцінка, самосвідомість та особистісна ідентичність. Саме в цей час підлітки особливо гостро реагують на оцінки з боку інших, схильні співвідносити себе з ровесниками та потребують їхнього схвалення. Соціальні мережі формують нове середовище взаємодії, де значущість особистості нерідко вимірюється кількістю лайків, коментарів і підписників. Такий формат комунікації може як сприяти зміцненню впевненості у собі, так і провокувати її послаблення, породжувати невпевненість або надмірну залежність від сторонньої думки.

Соціальні мережі часто спонукають підлітків зіставляти себе з іншими користувачами, чиї образи нерідко подаються як бездоганні. Унаслідок цього в них може посилюватися відчуття власної непривабливості, невдоволення собою та своїм життям. Подібні трансформації можливі незалежно від того, яким був початковий рівень самооцінки. Окрім цього, щоденне перебування в інтернет-просторі понад півтори години також може негативно позначатися на самооцінці, навіть за відсутності інших несприятливих чинників.

Актуальність звернення до цієї теми визначається тим, що масштаби використання соціальних мереж підлітками невпинно збільшуються, а

їхній психологічний вплив на особистісний розвиток потребує більш ґрунтовного осмислення. З'ясування механізмів впливу соціальних мереж на становлення самооцінки підлітків має важливе значення для батьків, педагогів і психологів, адже сприятиме створенню умов для гармонійного розвитку молоді.

Отже, вивчення соціальних мереж як чинника формування самооцінки в підлітковому віці є вагомим і своєчасним напрямом сучасних психологічних та соціальних досліджень. З урахуванням викладеного тема «Соціальні мережі як детермінанта розвитку самооцінки в підлітковому віці» є перспективною та науково значущою.

Об'єктом дослідження є процес розвитку самооцінки підлітків.

Предметом дослідження є соціальні мережі як чинник розвитку самооцінки в підлітковому віці.

Метою дослідження є вивчення особливостей впливу соціальних мереж на формування самооцінки у підлітковому віці.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. З'ясувати сутність поняття самооцінки та специфіку її прояву підлітковому віці.
2. Дослідити тривожність як особистісну характеристику підліткового віку.
3. Виявити ключові чинники впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків.
4. Розкрити можливі позитивні й негативні наслідки використання соціальних мереж для самооцінки підлітків.
5. Емпірично вивчити вплив соціальних мереж на формування самооцінки та рівень тривожності в підлітковому віці.
6. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на зменшення ризиків негативного впливу соціальних мереж на психологічний розвиток підлітків.

Концептуально-методологічні засади дослідження. Підґрунтям дослідження стали наукові праці вітчизняних і зарубіжних авторів у сфері психології особистості, вікової та соціальної психології, у яких висвітлюються питання становлення самооцінки в підлітковому віці та впливу соціального середовища на розвиток особистості. У роботі враховано теоретичні положення, що стосуються розвитку самосвідомості й самооцінки підлітків, а також наукові підходи до аналізу впливу сучасних інформаційних технологій і соціальних мереж на психічний та емоційний стан молоді.

Методи дослідження – теоретичні: аналіз, синтез, класифікація й узагальнення наукових джерел за темою дослідження; емпіричні: спостереження, бесіда, авторська анкета «Кількість і якість часу проведеного в соціальних мережах», «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлора, «Шкала діагностики ознак соціальної фобії» М. Лейбовіча, «Тест рівня шкільної тривожності» Філіпса.

Емпірична база дослідження. Дослідження було проведено серед учнів віком від 12 до 16 років, які навчаються у Кам'янець-Подільському ліцеї № 15. Участь у дослідженні взяв 51 підліток.

Науково-теоретична цінність дослідження. Теоретична значущість роботи полягає в розширенні наукових уявлень про специфіку формування самооцінки в підлітковому віці та у визначенні ролі соціальних мереж як одного з важливих чинників, що впливають на особистісний розвиток підлітка. У дослідженні узагальнено й систематизовано наукові підходи до вивчення самооцінки, а також проаналізовано вплив сучасного інформаційного середовища на психологічний стан підлітків.

Отримані результати можуть сприяти подальшому розвитку теоретичних положень вікової та соціальної психології, а також бути підґрунтям для майбутніх наукових розвідок, присвячених проблемі впливу соціальних мереж на психологічний розвиток підлітків.

Прикладна значущість дослідження. Практична цінність одержаних результатів полягає в тому, що їх можна використовувати в діяльності психологів, педагогів і батьків для глибшого розуміння впливу соціальних мереж на формування самооцінки та рівень тривожності підлітків. Отримані дані можуть стати основою для розроблення рекомендацій щодо формування адекватної самооцінки, профілактики підвищеної тривожності та підтримки психологічного благополуччя підлітків.

Окрім цього, результати дослідження можуть бути використані під час проведення психологічних тренінгів, профілактичних програм, а також у навчальному процесі під час опанування психологічних дисциплін.

Апробація результатів дослідження. Основні положення кваліфікаційної роботи відображено в публікаціях автора, обговорено на засіданнях кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Результати проведеного дослідження доповідалися автором та отримали схвалення на такій міжнародній конференції: на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 16 лютого 2026 р.).

Публікації. Чайковська О.М., Ломай К.О. Соціальні мережі як чинник формування самооцінки в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі*: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, 16 лютого 2026 р. / за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2026. С.25–28.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (41 найменування). Робота містить 7 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Наукові підходи до дослідження самооцінки у працях вітчизняних і зарубіжних учених

Серед численних проблем, які є предметом активного вивчення в сучасній психології, вагоме місце посідають питання, пов'язані із самосвідомістю особистості. Це складне та своєрідне психічне явище здавна привертало увагу дослідників. Його наукове осмислення розпочалося ще на етапі формування психології як окремої галузі знань. Водночас ще до цього проблема людського «Я» була предметом філософських міркувань. По суті, зацікавлення нею виникло тоді, коли людина почала усвідомлювати себе як особистість і вибудовувати уявлення про власне «Я».

Отже, особистісна самосвідомість належить до основних і найбільш досліджуваних психічних феноменів. У цьому напрямі психологічна наука досягла вагомих результатів, проте й нині зберігається чимало труднощів, пов'язаних із вивченням самосвідомості та самооцінки як її емоційного компонента (Адаменко, 2018).

Самооцінка є способом, у який людина сприймає себе, власні риси, здібності, можливості та особливості своєї діяльності. Її формування зумовлюється взаємодією двох тісно пов'язаних складників: раціонального, що відображає знання особистості про саму себе, та емоційного, який визначає ставлення до цих знань і забезпечує їх оцінювання, формуючи загальне уявлення про себе. Рівень самооцінки може змінюватися від переконаності у власній бездоганності до надмірно критичного ставлення до себе. Таким чином, самооцінка відображає специфіку усвідомлення людиною своїх дій, мотивів і цілей, а також її здатність реально оцінювати власні можливості й здібності (Папітченко, 2020: 79).

Самооцінка посідає важливе місце у становленні життєвої позиції особистості, визначенні рівня її домагань і формуванні системи ціннісних орієнтирів. Загальновизнаним є те, що вона впливає на характер поведінки та спосіб організації життєдіяльності людини, окреслюючи напрям і динаміку її особистісного розвитку.

Окрім цього, самооцінка виступає значущим чинником результативності діяльності та прагнення до самовдосконалення. Здатність людини об'єктивно оцінювати власні знання, уміння, переваги й недоліки створює умови для більш раціонального планування навчальної або професійної діяльності (Байдакова, 2022: 118).

У сучасній психологічній науці поняття «самооцінка» належить до найбільш вивчених і дискусійних. Воно охоплює процес осмислення й оцінювання людиною самої себе, власних можливостей, індивідуальних якостей, сильних і слабких сторін, а також свого становища серед інших людей. Самооцінка визначає, наскільки особистість сприймає себе компетентною, гідною поваги та здатною до досягнення поставлених цілей. Вона виконує важливу регулятивну функцію в поведінці, впливаючи на взаємодію з оточенням, рівень самокритичності й вимогливості до себе, а також на ставлення до власних успіхів і невдач (Прокопенко, 2022).

У психології самооцінку розглядають як один із центральних компонентів особистості та провідний механізм, який безпосередньо пов'язаний із регуляцією поведінки, оцінюванням власних можливостей, особистісних рис і соціального статусу. Саме вона істотно впливає на формування прагнень, ініціативності, мотивації та усвідомлення соціальної значущості індивіда.

Самооцінка є важливим складником психічного життя людини, оскільки визначає спосіб сприйняття нею самої себе, своїх здібностей, досягнень та індивідуальних особливостей. Вона постає як внутрішнє осмислення власних можливостей, цінностей і рис.

У психологічних дослідженнях тлумачення самооцінки здебільшого ґрунтується на аналізі внутрішньої рефлексії особистості. Її визначають як індивідуальне переживання та оцінювання власних характеристик, здібностей і досягнень, що охоплює усвідомлення як позитивних, так і негативних сторін свого «Я». Однією з ключових ознак самооцінки є вміння неупереджено оцінювати власні можливості та реальний стан речей (Молчанова, 2021).

Поняття самооцінки як психологічного феномена трапляється ще в давніх джерелах, зокрема у працях Аристотеля, якого вважають одним із засновників наукового осмислення психічних явищ. Упродовж тривалого часу ця проблема не була в центрі уваги дослідників. Лише наприкінці ХІХ – на початку ХХ століття тема самооцінки почала частіше висвітлюватися у спеціальній педагогічній літературі. Водночас системне наукове, зокрема експериментальне, вивчення педагогічних аспектів самооцінки розпочалося відносно нещодавно. Нині самооцінка вже не розглядається виключно як проблема психології, а інтерес до неї посилюється і в інших напрямках педагогічної науки (Бегеза & Кайзерова, 2022).

У. Джеймс одним із перших увів до структури особистості поняття «самооцінка» та «Я-образ». У межах своєї теорії він виокремлював три складові особистості: елементи, що її утворюють; почуття й емоції, пов'язані з цими елементами (самооцінка); а також дії, зумовлені цими елементами й спрямовані на самозбереження та турботу про себе.

Учений поділяв основні компоненти особистості на три групи: фізичну, соціальну та духовну. Аналізуючи ці складники, він акцентував увагу на їхньому впливі на почуття та емоційні переживання людини, зокрема на процес формування самооцінки. Відповідно до його поглядів, самооцінка охоплює два взаємопов'язані аспекти: задоволення собою та незадоволення собою (Міщук & Кульчицька, 2025).

Р. Бернс тлумачить самооцінку крізь призму «Я-концепції», розуміючи її як оцінювання людиною самої себе та як систему уявлень про власну особистість, що визначає ставлення індивіда до себе.

Інший підхід демонструє З. Фрейд, який наголошує, що поведінка людини значною мірою зумовлюється сексуальними й агресивними інстинктами, які нерідко витісняються у підсвідомість. На його думку, людина переважно не усвідомлює справжніх мотивів власних вчинків і переживань, тому безпосередньому аналізу самооцінки він приділяє незначну увагу, розглядаючи її переважно через функціонування «супер-его» (Наконечна, Рудень & Сопівник, 2017).

У сучасній психології та педагогіці самооцінку визначають як сукупність уявлень і суджень людини про власні якості, здібності, переваги, недоліки, моральні риси та вчинки. Вона охоплює також усвідомлення свого місця й ролі серед інших, значення соціальної активності та рівня її результативності. Самооцінка виконує важливу регулятивну функцію, впливаючи на ставлення до навчання, характер взаємин з іншими людьми, ступінь самокритичності та вимогливості до себе, а також на сприйняття власних досягнень і невдач (Криворучко, 2015).

У структурі самооцінки зазвичай виокремлюють два головні компоненти: когнітивний (пізнавальний) та емоційний. Емоційний компонент виражає ставлення людини до себе та власних проявів і виявляється в таких почуттях, як самоповага або її відсутність, любов до себе чи самозаперечення. Когнітивний складник пов'язаний зі знанням людини про власні можливості, здібності, сильні та слабкі сторони. Він формується в ході самопізнання й істотно впливає на подальше становлення самооцінки. Хоча поділ цих компонентів є переважно теоретичним, у реальному житті вони нерозривно поєднані, адже уявлення про себе завжди мають певне емоційне забарвлення. Крім того, у психології нерідко виділяють і третій – поведінковий компонент, який об'єднує внутрішнє самосприйняття та реакції оточення на особистість (Андрєєва, 2022).

Психологи досліджують самооцінку з різних позицій. Загальна самооцінка відображає уявлення людини про себе в цілому як про «хорошу» чи «погану», тоді як часткова (або приватна) стосується результатів у конкретних видах діяльності. Водночас розвиток часткових самооцінок може бути нерівномірним і не завжди збігатися із загальним уявленням особистості про себе.

Окрім цього, самооцінку поділяють на актуальну, яка характеризує реальний стан особистості в певний момент, і потенційну, що відображає її можливості та здібності. Потенційну самооцінку часто пов'язують із рівнем домагань. Вона вважається адекватною тоді, коли уявлення людини про себе відповідають її реальним якостям і можливостям. Така особистість здатна об'єктивно оцінювати власні здібності, критично осмислювати свої вчинки, реалістично сприймати успіхи й невдачі та ставити перед собою досяжні цілі. Водночас вона зважає не лише на власну думку про себе, а й на те, як її досягнення оцінюють інші люди (Асеева, 2021).

У випадку, коли самооцінка не відповідає дійсності, тобто уявлення людини про себе істотно розходяться з оцінками оточення, вона набуває неадекватного характеру – може бути завищеною або заниженою. Неадекватно низька самооцінка зумовлює недооцінювання власних можливостей, що часто супроводжується невпевненістю, сором'язливістю та страхом перед новими завданнями. Надмірно занижена самооцінка може свідчити про формування комплексу неповноцінності, брак ініціативності та схильність до самозвинувачення. Люди з таким типом самооцінки, як правило, уникають високих цілей і найчастіше обмежуються виконанням звичних, рутинних завдань (Бахвалова, 2019).

Адекватна самооцінка виконує низку важливих функцій у житті людини:

- адаптивну – сприяє успішному входженню в соціальне середовище та ефективній взаємодії з іншими;
- захисну – підтримує психологічну рівновагу та внутрішню

самостійність;

- корекційну – допомагає розвивати здатність до самоконтролю;
- мотиваційну – спонукає до досягнення поставлених цілей;
- відображувальну – дає можливість сприймати себе ніби з позиції стороннього спостерігача;

тороннього спостерігача;

- прогностичну – активізує попереднє планування дій перед початком діяльності;

- розвивальну – стимулює прагнення до самовдосконалення;
- регулятивну – забезпечує можливість свідомо приймати рішення;
- ретроспективну – допомагає аналізувати та оцінювати власні дії

після їх завершення;

- термінальну – дає змогу вчасно зупинитися на будь-якому етапі

діяльності;

- емоційну – сприяє внутрішній гармонії та задоволенню собою.

Неадекватна або викривлена самооцінка порушує реалізацію зазначених функцій і може негативно позначатися на якості життя людини.

Значення самооцінки у становленні особистості на різних вікових етапах зумовлюється сукупністю психологічних, соціальних і культурних чинників. У підлітковому віці особливо активно формується самоідентичність, що нерідко супроводжується нестійкістю самооцінки та змінами ставлення до себе під впливом зовнішніх чинників, зокрема соціального тиску й постійного порівняння себе з іншими (Папітченко, 2020).

Підлітковий вік є важливим і водночас непростим періодом життя, коли людина ухвалює рішення, що значною мірою впливають на її майбутнє. Саме в цей час закладаються відносно стійкі моделі поведінки, риси характеру та способи емоційного реагування, які згодом позначаються на фізичному й психічному здоров'ї, а також на рівні соціальної та особистісної зрілості дорослої людини. Окрім цього, підлітковий період є етапом переходу від дитинства до дорослості, у межах якого відбувається формування

світогляду, переосмислення цінностей, ідеалів і життєвих орієнтирів (Поліщук, 2019).

У сучасній науці межі підліткового віку визначаються з урахуванням країни, культурних і національних особливостей, а також статевих відмінностей, однак найчастіше цей період охоплює вік від 12 до 19 років. За даними ЮНФПА, до підлітків належать особи віком 10–19 років, причому цей віковий проміжок поділяють на ранній (10–14 років) і пізній (15–19 років) підлітковий вік. Поняття «тинейджер» походить від англійських слів «teen» (числа від 13 до 19) та «age» (вік), тобто стосується осіб у віці від 13 до 19 років [2].

Підлітковий вік охоплює проміжок між дитинством і ранньою юністю та вирізняється інтенсивними й помітними змінами в різних напрямках розвитку особистості. Цей перехідний етап має особливу біологічну значущість, оскільки саме в цей час відбувається статеве дозрівання та активний розвиток інших біологічних систем. У соціальному аспекті підлітковий вік продовжує процес первинної соціалізації (Гернешій & Михайлишин, 2023).

Світ підлітка є багатограним, адже в ньому одночасно поєднуються риси дитячого й дорослого життя. У цей період активно триває соціалізація, під час якої підліток засвоює соціальний досвід і систему міжособистісних відносин. Саме тоді формуються світоглядні орієнтири, моральні цінності та поведінкові принципи, які, хоч і не завжди є стійкими, суттєво впливають на його вчинки та поведінку (Долинська & Лисянська, 2019).

У підлітковому віці самооцінка переходить на якісно новий рівень, набуваючи нових змістових характеристик і функцій. Саме в цей час підліток починає усвідомлювати себе як окрему особистість із певними психічними рисами, яка водночас є частиною соціального середовища. Самосвідомість стає більш узагальненою: підліток аналізує себе, співвідносить власні досягнення та поведінку з поведінкою інших, активно засвоює соціальні

норми й стандарти взаємодії. У процесі самопізнання він осмислює всі сфери своєї діяльності та спілкування з іншими людьми (Балинець, 2020).

Хоча в дитячому віці гендерні відмінності у рівні самооцінки зазвичай не є суттєвими, у підлітковий період хлопці, як правило, демонструють вищу самооцінку, ніж дівчата. Одним із пояснень цього є те, що дівчата-підлітки частіше зосереджують увагу на власній зовнішності та здебільшого менш задоволені нею порівняно з хлопцями (Ратушний, 2022).

На самооцінку дівчат впливають дещо інші чинники, ніж на самооцінку хлопців. Для дівчат її рівень більшою мірою пов'язаний із власним сприйняттям фізичної привабливості, а також із відчуттям соціальної належності та характером взаємин у своєму соціальному оточенні (Безушко, 2020).

Дослідження, проведене серед 2154 підлітків віком від 14 до 19 років у Північній Дакоті, засвідчило, що зі збільшенням кількості негативних життєвих подій рівень самооцінки знижується (Youngs, Rathge, Mullis, and Mullis, 1990). До таких подій належали смерть близької людини, невдача на іспиті, зміна школи чи місця проживання, хвороба, труднощі на роботі або в міжособистісних стосунках, а також зміни в родині, зокрема народження нового члена сім'ї чи розлучення. Отримані результати є важливими, оскільки демонструють, що стресові обставини, які негативно впливають на самооцінку, можуть відбиватися на різних сферах життя підлітка. Тому цілком закономірно, що низька самооцінка пов'язується з ускладненням адаптації в ранньому підлітковому віці.

Аналізуючи особливості самооцінки підлітків, багато дослідників звертають увагу на її ситуативність, нестійкість і значну чутливість до зовнішніх впливів у ранньому підлітковому віці. Водночас у пізньому підлітковому віці вона набуває більшої стабільності, стає багатокомпонентною та поширюється на різні сфери життя (Кульчицька & Волчок, 2023).

Сучасна самооцінка підлітка формується на підставі його особистих дій і досягнень. Разом із тим значна кількість підлітків схильна переоцінювати власні можливості та встановлювати для себе рівень домагань, який перевищує їхні реальні ресурси (Сіладі, 2018).

Для підлітків важливим є не лише усвідомлення власної індивідуальності, а й розуміння значення власних особистісних рис. Оцінювання своїх якостей значною мірою залежить від цінностей, які формуються під впливом сім'ї та однолітків. Поведінка підлітка зазвичай узгоджується з його уявленнями про самого себе. У цей віковий період нерідко спостерігається суперечливе поєднання різних образів «Я», а така нестійкість психічного стану на початку та в середині підліткового віку може спричиняти зміни в самоусвідомленні. Навіть випадкові зауваження, похвала чи глузування можуть суттєво позначитися на самосприйнятті підлітка (Мирошніченко, 2014).

Проведений аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що самооцінка є складним і багатовимірним феноменом, у структурі якого поєднуються когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. І вітчизняні, і зарубіжні науковці наголошують на її важливій ролі в регуляції поведінки, формуванні мотивації, соціальній адаптації та особистісному розвитку. Разом із тим підходи до її дослідження мають певні відмінності: зарубіжні автори, зокрема У. Джеймс, Р. Бернс і З. Фрейд, зосереджують увагу на структурі особистості, «Я-концепції» та впливі несвідомих процесів, тоді як вітчизняні психологи акцентують на соціально-педагогічних, культурних і вікових аспектах формування самооцінки. Попри різноманітність методологічних підходів, усі дослідники однакові в тому, що адекватна самооцінка є одним із провідних чинників розвитку підлітка та визначає його поведінкові стратегії, соціальну активність і психологічну стійкість.

1.2. Тривожність у підлітковому віці як особистісна характеристика: теоретичний аналіз

Підлітковий вік є етапом активних психофізіологічних і соціально-психологічних перетворень, у межах якого формується структура особистості та способи пристосування до навколишнього середовища. Однією з провідних характеристик, що впливають на поведінкові прояви, емоційний стан і рівень соціальної адаптації підлітків, є тривожність. У підлітковому віці її розглядають як складний психологічний феномен, що поєднує стійкі особистісні властивості та ситуативні реакції й може виявлятися на фізіологічному, емоційному та когнітивному рівнях.

Тривожність тлумачать як особливість психіки, що проявляється у частих і виражених переживаннях тривоги, а також виступає складником особистості й рисою темпераменту, пов'язаною зі слабкістю нервових процесів. Ч. Спілбергер визначав тривожність як негативний емоційний стан, для якого характерні внутрішнє напруження, занепокоєння та підвищений рівень активації нервової системи. Цей стан виникає внаслідок поєднання базових емоцій, серед яких провинна, страх, гнів, інтерес і хвилювання. Відповідно до поглядів З. Фрейда, поведінка та емоційний стан людини значною мірою зумовлюються вродженими потягами. Суперечність між біологічними прагненнями та соціальними обмеженнями може ставати підґрунтям неврозів і тривожності (Стрілецька, 2016).

Тривожність може бути ознакою дисгармонійного розвитку особистості. У процесі особистісного становлення надмірне хвилювання інколи спричиняє зниження чутливості до реальних небезпек. Захисні механізми формують своєрідний стан «захищеності», який у деяких випадках виявляється у відсутності тривоги навіть тоді, коли ситуація є потенційно небезпечною.

Представники гештальт-терапії пояснюють природу тривожності через біологічні передумови. Згідно з цією концепцією, поведінка людини

підпорядковується принципу виникнення та завершення гештальтів – цілісних організованих структур. Людина й навколишнє середовище утворюють єдиний гештальт: потреба організму постає як фігура, після чого організм шукає об'єкт для її задоволення. Якщо ж потреба залишається незадоволеною, гештальт не завершується, що й породжує тривожність.

Проблему тривожності досліджували і неофрейдисти, серед яких особливе місце належить К. Хорні. Вона вважала, що головними джерелами тривожності є порушені або деформовані міжособистісні стосунки. Для неофрейдистів не була характерною чітка межа між тривожністю та занепокоєнням, які зазвичай пов'язують з очікуванням можливих небезпечних подій і розглядають як чинник, що може допомагати дітям уникати страхів. На відміну від такого підходу, Р. Мей трактував тривожність не як захисний механізм, а як загрозу власному «Я» та пропонував розуміти її як «космічний досвід» (Галієва, 2018).

У вітчизняній науковій літературі проблема тривожності тривалий час висвітлювалася фрагментарно. Це було зумовлено не лише соціальними обставинами, а й впливом західних інтелектуальних течій, зокрема психоаналізу, екзистенційної філософії, психології та психіатрії.

В останні роки увага українських психологів до проблеми тривожності посилилася, що пов'язано із соціальними трансформаціями, які породжують невизначеність і підвищують емоційне напруження. Водночас сучасні українські дослідження здебільшого зосереджені на окремих прикладних аспектах, зокрема на шкільній тривожності.

Традиційно у вітчизняній психології тривожність розглядали як прояв неблагополуччя, спричиненого нервово-психічними розладами, тяжкими соматичними захворюваннями або психічною травмою. Сьогодні цей підхід зазнав певних змін: тривожність уже не сприймають винятково як негативну рису, а розглядають як показник невідповідності структури діяльності особистості конкретній ситуації. Кожній людині властивий свій оптимальний

рівень тривожності, так звана корисна тривожність, яка є важливою передумовою розвитку (Беляєв, 2018).

У наукових джерелах тривожність визначають як один із важливих показників індивідуальних особливостей особистості. Питання про те, чи належить вона до властивостей певного рівня психічної організації, і далі залишається дискусійним, однак досить часто її розглядають саме як особистісну характеристику людини.

За результатами досліджень вітчизняних і зарубіжних учених, тривожні стани пов'язані зі змінами когнітивної самосвідомості та недостатнім рівнем емоційної адаптації дитини до міжособистісних і соціальних ситуацій (Стрілецька, 2015).

У процесі становлення особистості, як зазначають дослідники, виникають кризові періоди, що відображають суперечності між дитиною та середовищем її розвитку й нерідко супроводжуються зростанням тривожності. Тривожні порушення, які формуються в дитячі роки, можуть знаходити свій вияв у поведінці та вчинках уже в дорослому віці. Психічний стан школяра значною мірою визначається тим, наскільки його навчальна та соціальна активність узгоджується з вимогами шкільного середовища; недостатня адаптованість зазвичай супроводжується підвищенням тривожності. Високий рівень тривожності негативно позначається на дитині та з віком може зумовлювати повсякденні труднощі, зокрема різноманітні страхи.

Підвищена тривожність може виникати як під впливом змін у соціально-економічних умовах, так і внаслідок значного психоемоційного навантаження, пов'язаного зі збільшенням обсягу інформації, нестачею сну через навчання чи роботу, початком самостійного життя, побутовими труднощами та нереалізованими потребами (Стрілецька, 2015).

На фізіологічному рівні тривожність виявляється через прискорення пульсу й дихання, посилення кровообігу, загальне збудження організму та зменшення порога чутливості.

На психологічному рівні вона проявляється у вигляді внутрішньої напруги, хвилювання, нервозності, відчуття невизначеності та загрози, страху перед можливими невдачами і труднощів у прийнятті рішень (Сидоренко, 2021).

Причини тривожності є різноманітними та охоплюють практично всі сфери життя молодшої людини; умовно їх поділяють на суб'єктивні й об'єктивні. Суб'єктивні причини пов'язані зі спотвореним уявленням про майбутні події, унаслідок чого їхня значущість перебільшується. Об'єктивні причини зумовлені екстремальними умовами, які висувають підвищені вимоги до психічної стійкості особистості та супроводжуються невизначеністю результату.

Суттєве значення мають і емоційні переживання: тривожні діти накопичують негативний досвід через складнощі адаптації, схильність очікувати невдачу навіть за сприятливих умов і орієнтацію не на реальну ситуацію, а на власні передчуття та страхи. Вони частіше стикаються з невдачами, що ще більше посилює тривожність. Крім того, оцінюючи власні досягнення, такі діти здебільшого спираються на зовнішні критерії (оцінки, думка оточення); коли ці орієнтири відсутні, виникає невизначеність і додаткове переживання можливого неуспіху (Томчук, 2018).

Тривожність як психологічний феномен зазвичай поділяють на особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність є відносно стійкою рисою характеру, яка визначає підвищену чутливість людини та її схильність до емоційно негативних реакцій у відповідь на загрозливі життєві обставини. Вона впливає на самооцінку та рівень домагань і тісно пов'язана з нейротизмом і навіюваністю.

Ситуативна тривожність виникає як тимчасова реакція на конкретну значущу обставину, наприклад страх перед польотом. Вона є емоційно-поведінковою відповіддю, що супроводжується нервовим напруженням і може різнитися за силою прояву та тривалістю (Беляєв, 2018).

У підлітковому віці рівень тривожності часто підвищується через сам перехідний характер цього періоду, пов'язаний із дорослішанням, а також через занепокоєння щодо власного розвитку та відповідності суспільним очікуванням. Цей вік вирізняється емоційною нестабільністю, що може проявлятися у тривожності, дратівливості, агресивності, депресивних станах, дисгармонії фізичного й психічного розвитку, а також у невизначеності соціальних ролей і особистісних меж.

Тривожність у підлітковому віці може спричиняти соціально-психологічну дезадаптацію, особливо з огляду на фізіологічні зміни, емоційну реактивність і труднощі у взаємодії з іншими. Підліткам часто властиве поєднання суперечливих рис: зухвалість може поєднуватися із сором'язливістю, упертість – із заниженою самооцінкою, а потреба у спілкуванні – з прагненням до усамітнення. Імпульсивні реакції без усвідомлення можливих наслідків нерідко стають причиною підвищеної тривожності та емоційних сплесків у складних обставинах (Царькова, 2015).

У підлітковому віці підвищена тривожність нерідко формується на ґрунті внутрішнього конфлікту, який виникає внаслідок взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. До зовнішніх належить прагнення підлітка відповідати очікуванням значущих для нього людей, тоді як внутрішні пов'язані з індивідуальними особистісними рисами. Високий рівень особистісної тривожності ускладнює соціальну взаємодію, процес емоційної саморегуляції та здатність протидіяти стресовим ситуаціям (Шахова, 2019).

Тривожність позначається на різних сторонах психічного здоров'я підлітка. Вона здебільшого спрямована у майбутнє та супроводжується відчуттям неспокою, настороженістю і передчуттям небезпеки. Тривожні підлітки зазвичай прагнуть більшої захищеності, виявляють недовіру, сумніваються у власних можливостях і схильні до надмірної самокритики. У діяльності, орієнтованій на досягнення успіху, вони особливо болісно реагують на невдачі, важче працюють в умовах високого навантаження, дефіциту часу та проблем із концентрацією уваги. Окрім цього, тривожність

опосередковано впливає і на когнітивні процеси, посилюючи невпевненість у собі та збільшуючи ймовірність неадекватних реакцій (Юнг, Кирилішина & Булгак, 2022).

До найпоширеніших проявів підвищеної тривожності у підлітковому віці належать постійне відчуття занепокоєння, труднощі зі зосередженням уваги, дратівливість, м'язове напруження та порушення сну.

Серед інших симптомів можна виокремити швидку втомлюваність, надмірну напруженість під час виконання завдань незалежно від рівня їх складності, сором'язливість і розгубленість у спілкуванні з незнайомими людьми, схильність знову й знову повертатися до обговорення стресових подій, а також фізіологічні прояви, зокрема почервоніння шкіри, заїкання, вологі й холодні руки. Крім того, для тривожних підлітків можуть бути характерними погіршення апетиту, нічні кошмари, емоційні зриви, плаксивість і почуття розчарування без очевидних причин (Сидоренко, 2021).

Тривожність у підлітків не завжди має відкритий вияв, оскільки цей стан є неприємним і болісним для самої людини. Досить часто підлітки вдаються до своєрідної «захисної маски» або адаптивних моделей поведінки, завдяки яким тривога набуває менш дискомфортних форм, наприклад, виявляється через агресивність або апатію.

У підлітковому віці тривожність може виявлятися у двох основних формах: страх-агресія та страх-страждання. Незалежно від конкретної форми, вона має дезадаптивний вплив на особистість. Підвищена збудливість, емоційна нестійкість, болісне реагування на критику та іпохондричні прояви роблять цей віковий період особливо непростим. Нерідко тривожність постає наслідком юнацької кризи, яка порушує життєву стабільність і може спричиняти труднощі в поведінці, особистісні порушення, зниження самооцінки та загальне погіршення життєвої ситуації.

Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що тривожність у підлітковому віці є складним психологічним феноменом, у якому поєднуються як стійкі особистісні риси, так і ситуативні реакції. Її

виникнення зумовлюється впливом внутрішніх чинників (індивідуально-психологічні особливості, рівень особистісної тривожності) і зовнішніх обставин (соціальні очікування, зміни середовища, навчальні та побутові навантаження). У підлітків тривожність проявляється на фізіологічному, емоційному та поведінковому рівнях і може мати як пристосувальний, так і дезадаптивний характер.

Особистісна тривожність визначає схильність підлітка до емоційно негативних реакцій, позначається на самооцінці, рівні домагань і здатності до соціальної взаємодії. Ситуативна тривожність виникає як відповідь на конкретні значущі обставини та виявляється у формі страху, внутрішньої напруги й фізіологічних симптомів. У поєднанні з кризовими проявами юності тривожність може ускладнювати процес адаптації, знижувати психологічну стійкість і сприяти накопиченню негативного емоційного досвіду.

Таким чином, тривожність у підлітковому віці доцільно розглядати як важливий показник особистісного розвитку, що потребує уваги як у науковому вивченні, так і в практичній психологічній діяльності, оскільки своєчасне виявлення та корекція цього явища можуть істотно поліпшити соціально-психологічну адаптацію підлітків.

1.3. Соціальні мережі та їхнє значення у процесі становлення особистості: огляд сучасних наукових підходів

Стрімкий розвиток цифрових технологій і масове поширення соціальних мереж сформували новий простір соціалізації. Завдяки онлайн-платформам людина отримує доступ до значних обсягів інформації, взаємодіє з різними соціальними спільнотами та вибудовує власний образ у цифровому середовищі. У таких умовах соціальні мережі перетворюються на

вагомий чинник, що впливає на самооцінку, міжособистісну взаємодію, комунікативні вміння та процес становлення особистісної ідентичності.

Сучасні наукові праці дедалі частіше акцентують увагу на суперечливості цього впливу. З одного боку, соціальні мережі надають нові можливості для навчання, самовираження, самореалізації та отримання соціальної підтримки. З іншого боку, вони можуть сприяти формуванню залежності, закріпленню викривлених соціальних орієнтирів і посиленню психологічного тиску. Саме тому осмислення ролі соціальних мереж у становленні особистості є одним із важливих напрямів сучасних наукових досліджень.

Безперервна взаємодія з контентом у соціальних мережах, постійне співвіднесення себе з іншими користувачами, орієнтація на кількість «вподобань», коментарів і підписників можуть істотно впливати на самооцінку підлітків. З одного боку, соціальні мережі можуть підтримувати розвиток упевненості в собі, сприяти самопрезентації та забезпечувати відчуття підтримки, а з іншого – викликати переживання неповноцінності, посилювати тривожність і знижувати рівень самоповаги.

Актуальність цієї проблематики визначається посиленням впливу цифрового середовища на психічний розвиток підлітків і потребою глибше зрозуміти механізми формування самооцінки в умовах активного використання соціальних мереж.

Таким чином, значущість проблеми впливу соціальних мереж на становлення самооцінки в підлітковому віці зумовлює необхідність звернення до наукових напрацювань вітчизняних і зарубіжних учених. Аналіз наявних підходів дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми розвитку самооцінки підлітків, а також визначити місце соціальних мереж як сучасного чинника соціального впливу. У зв'язку з цим доцільним є розгляд ключових теоретичних положень і результатів емпіричних досліджень, у яких розкривається своєрідність впливу онлайн-взаємодії на особистісний розвиток підлітків.

Вітчизняні науковці наголошують, що соціальні мережі відкривають майже необмежені можливості для соціальних порівнянь. Унаслідок цього перебування в онлайн-середовищі може супроводжуватися появою у користувачів почуття фрустрації, тривоги та незадоволеності власним життям. Результати досліджень також засвідчують, що схильність людини часто порівнювати себе з іншими, яка в сучасних умовах посилюється активним користуванням соціальними мережами, пов'язана з виникненням різних емоційних переживань.

Інтернет формує такі умови, за яких людина може уникати безпосередньої взаємодії, а тому онлайн-спілкування стає особливо привабливим для осіб із підвищеним рівнем соціальної тривожності. Зазвичай такі люди відчують потребу у спілкуванні та прагнуть взаємодії з іншими, однак у реальному житті не завжди можуть це реалізувати через страх негативного оцінювання з боку оточення та сильне емоційне напруження в соціальних ситуаціях. Саме тому комунікація в Інтернеті стає для них доступнішою й комфортнішою альтернативою безпосередньому міжособистісному контакту.

На думку Ю. Козерук та Я. Євсейчик, самооцінка формується поступово під впливом багатьох чинників і є динамічним утворенням, розвиток якого триває впродовж усього життя людини (Козерук & Євсейчик, 2015: 165). Особливого значення цей процес набуває саме в підлітковому віці, оскільки на цьому етапі особистісного розвитку інтенсивно формується ідентичність, а уявлення про себе значною мірою залежать від ставлення та оцінок однолітків, родини й освітнього середовища.

Серед провідних чинників формування самооцінки в підлітковому віці В. Січка виокремлює низку взаємозалежних складових. До них належать особливості сімейного середовища, зокрема умови життя в родині та ставлення батьків до інтересів і потреб дитини; реальні досягнення підлітка в навчальній і позанавчальній діяльності, що виявляються у здібностях до мистецтва, спорту чи окремих навчальних предметів; становище серед

однолітків, яке визначається рівнем адаптованості в колективі, кількістю друзів і характером їхнього впливу; мотиваційно-сміслова сфера особистості, що охоплює цілі, потреби та інтереси; а також зовнішні характеристики, зокрема фізичний розвиток і привабливість (Січка, 2014).

У процесі формування самооцінки підлітки нерідко співвідносять себе з іншими, прагнучи підтвердити власну значущість і відповідність суспільно схваленим нормам. Соціальні мережі помітно підсилюють і розширюють можливості такого соціального порівняння, адже підлітки постійно взаємодіють зі спеціально відібраним контентом, у якому демонструються ідеалізовані образи способу життя, зовнішності та досягнень інших людей. У результаті такий вплив може мати як стимулювальний характер, спонукаючи до саморозвитку, так і негативні наслідки, зокрема викликати невдоволення собою та розчарування.

У сучасному суспільстві соціальні мережі посідають важливе місце у процесі становлення самооцінки. Особливості взаємодії підлітків з онлайн-простором зумовлюють те, що ці платформи можуть як позитивно, так і негативно позначатися на уявленнях особистості про саму себе.

О. Романенкова акцентує увагу на низці ризиків, пов'язаних із використанням соціальних мереж, які можуть негативно позначатися на психологічному стані та самооцінці підлітків. Передусім ідеться про розвиток залежності від онлайн-платформ. Постійне стеження за оновленнями в соціальних мережах сприяє виникненню феномена FOMO (fear of missing out) – страху пропустити важливу інформацію або події. Через це підлітки часто безперервно переглядають стрічку новин, що нерідко призводить до нехтування реальним життям, навчанням і спілкуванням із близькими людьми. Така залежність несприятливо впливає на когнітивну сферу: знижується концентрація уваги, погіршуються процеси запам'ятовування та слабшає критичне мислення (Романенкова, 2025).

Окрім того, соціальні мережі можуть ставати простором поширення кібербулінгу – різних форм цькування у віртуальному середовищі. Підлітки,

які зазнають таких дій, часто стикаються з підвищеною тривожністю, депресивними проявами та панічними станами, що безпосередньо впливає на зниження їхньої самооцінки. Ще однією серйозною загрозою є викривлення системи життєвих орієнтирів. Соціальні мережі змінюють уявлення підлітків про цінності та успіх, висувуючи на перший план матеріальний добробут як основний показник щастя, популярність як критерій особистісної значущості, відповідність зовнішнім шаблонам і стандартам, а також поверхневі соціальні контакти, які поступово витісняють живе спілкування. Наслідком цього може стати формування споживацького типу мислення, нереалістичних очікувань щодо власного життя і можливостей, а також послаблення мотивації до довготривалої цілеспрямованої діяльності, що створює нестійку основу для розвитку адекватної самооцінки (Романенкова, 2025).

Отже, можна констатувати, що сьогодні соціальні мережі мають вагомe значення у формуванні самооцінки підлітків. Вони відкривають нові можливості для самовираження, розвитку здібностей і комунікації, але водночас стають простором соціального порівняння та впливу стандартів краси, успіху й популярності. Позитивний вплив соціальних мереж виявляється у стимулюванні саморозвитку та розширенні кола соціальних контактів, тоді як надмірне користування ними, залежність, кібербулінг і викривлення життєвих орієнтирів можуть негативно позначатися на психологічному стані та знижувати самооцінку.

Таким чином, соціальні мережі є потужним чинником формування підліткової самооцінки, а характер їхнього впливу залежить від особливостей користування, рівня критичного сприйняття контенту, а також підтримки з боку родини й освітнього середовища.

Висновки до першого розділу

У результаті аналізу теоретико-методологічних підходів до формування самооцінки та рівня тривожності особистості в підлітковому віці можна узагальнити таке:

1. Розгляд наукових підходів до вивчення самооцінки у працях вітчизняних і зарубіжних учених засвідчує складний і багатовимірний характер цього психологічного явища. У наукових джерелах самооцінка трактується як значущий складник структури особистості, що відображає ставлення людини до себе, ступінь усвідомлення власних можливостей, індивідуальних якостей і соціальної цінності. Різні теоретичні концепції акцентують увагу на її впливі на поведінку, мотиваційну сферу, міжособистісну взаємодію та процес самореалізації. Водночас більшість дослідників погоджується з тим, що самооцінка формується під впливом соціального оточення, досвіду спілкування з іншими людьми та індивідуально-психологічних особливостей. Отже, самооцінка виступає важливим регулятором діяльності й поведінки людини, позначається на її психологічному стані та особистісному розвитку, що зумовлює потребу в подальшому вивченні цього феномена в умовах сучасного соціального середовища.

2. Аналіз теоретичних підходів до осмислення тривожності підлітків як особистісної риси дає підстави стверджувати, що тривожність є складним психологічним феноменом, який формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціальних чинників. У наукових працях її розглядають як відносно стійку характеристику особистості, що виявляється у схильності підлітка переживати посилене занепокоєння, напруження та невпевненість у різних життєвих обставинах. Більшість учених наголошує, що підлітковий вік є особливо чутливим періодом щодо формування тривожності, оскільки саме в цей час відбуваються суттєві зміни у сфері самосвідомості, міжособистісних відносин і соціальної адаптації. Рівень тривожності може

істотно впливати на емоційний стан підлітка, його поведінкові прояви, успішність у навчанні та характер взаємодії з оточенням. Таким чином, тривожність у підлітковому віці є важливим чинником психічного розвитку особистості, який потребує своєчасного виявлення та врахування у психологічній практиці й подальших наукових дослідженнях.

3. Аналіз сучасних наукових праць свідчить, що соціальні мережі посідають важливе місце у процесі становлення особистості, особливо в підлітковому та юнацькому віці. Вони формують новий соціальний простір для спілкування, самовираження, обміну інформацією та встановлення соціальних зв'язків. Завдяки цьому соціальні мережі можуть сприяти розвитку особистісної ідентичності, розширенню кола комунікації та отриманню соціальної підтримки. Разом із тим наукові дослідження акцентують і на можливих ризиках надмірного використання соціальних мереж. Зокрема, постійне соціальне порівняння, залежність від схвалення з боку інших користувачів, інформаційне перевантаження та ймовірність формування інтернет-залежності можуть негативно позначатися на самооцінці, емоційному стані та психологічному благополуччі особистості. Отже, соціальні мережі є важливим чинником сучасної соціалізації, який може справляти як позитивний, так і негативний вплив на формування особистості. Це зумовлює необхідність подальшого дослідження їхнього впливу та розвитку відповідального й усвідомленого ставлення до використання цифрового середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Побудова дослідження та характеристика використаних методів

У межах роботи було здійснено емпіричне вивчення впливу соціальних мереж на формування самооцінки та рівень тривожності в підлітковому віці на базі Кам'янець-Подільської гімназії № 1. До дослідження було залучено 50 учнів підліткового віку.

У дослідженні застосовано такі методики:

1. Авторська анкета «Кількість і якість часу проведеного в соціальних мережах».
2. «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлора;
3. «Шкала діагностики ознак соціальної фобії» М. Лейбовіча;
4. «Тест рівня шкільної тривожності» Філіпса.

Розглянемо методики, використані в дослідженні.

1. *Авторська анкета «Кількість та якість часу, проведеного в соціальних мережах».*

Цю анкету створено спеціально для оцінювання поведінки підлітків у цифровому середовищі. Вона дає змогу визначити не лише тривалість перебування в соціальних мережах, а й специфіку активності: види контенту, способи взаємодії з іншими користувачами, частоту публікацій, участь в обговореннях, використання лайків і коментарів. Крім того, анкета містить запитання, спрямовані на з'ясування мотивів користування соціальними мережами, зокрема пошуку інформації, підтримання контактів із друзями, самовираження чи уникнення безпосередніх соціальних взаємодій. Отримані відомості дають можливість сформулювати цілісне уявлення про вплив онлайн-активності на психологічний стан підлітка.

2. *«Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлора.*

Ця методика призначена для визначення рівня загальної тривожності особистості та частоти прояву тривожних станів у повсякденному житті. Вона охоплює запитання, що дають змогу виявити як фізіологічні прояви тривожності (наприклад, м'язове напруження, серцебиття, порушення сну), так і емоційні переживання (страх, занепокоєння, нервозність). Результати, отримані за цією шкалою, допомагають встановити індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації та визначити рівень схильності підлітка до тривожних переживань.

3. *«Шкала діагностики ознак соціальної фобії» М. Лейбовіча.*

Зазначена методика спрямована на виявлення проявів соціальної тривожності, зокрема страху перед оцінюванням з боку інших людей, побоювання публічних виступів або спілкування з незнайомими особами. Вона дає змогу оцінити вираженість соціальних страхів і ступінь уникнення соціально значущих ситуацій. Особливу цінність ця шкала має саме для підліткового віку, оскільки в період активного розвитку соціальних навичок і самооцінки підлітки є більш уразливими до соціально-тривожних переживань.

4. *«Тест рівня шкільної тривожності» Філіпса.*

Цей тест дає можливість визначити специфічні прояви тривожності, пов'язані з навчальною діяльністю та шкільним середовищем. У ньому враховуються страх невдачі на уроках, переживання через оцінки, особливості взаємин з однокласниками й учителями, а також загальний рівень адаптації до шкільного життя. Результати тестування дають змогу зрозуміти, яким чином шкільні умови впливають на психологічний стан підлітка, його навчальну діяльність і соціальну взаємодію.

Отже, застосовані в дослідженні методики забезпечують комплексне оцінювання впливу соціальних мереж на підлітків як у психологічному, так і в поведінковому аспектах. Авторська анкета дає можливість встановити інтенсивність і характер онлайн-активності, тоді як стандартизовані

методики Дж. Тейлора, М. Лейбовіча та Філіпса забезпечують кількісне визначення загальної, соціальної та шкільної тривожності.

Завдяки поєднанню зазначених інструментів можна простежити взаємозв'язок між тривалістю та особливостями перебування в соціальних мережах, рівнем самооцінки й ступенем тривожності підлітків. Такий підхід дає змогу отримати всебічне уявлення про психологічний стан учнів і оцінити можливий вплив цифрового середовища на становлення їхньої особистості.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати дослідження підлітків щодо використання мережі Інтернет, отримані за методикою «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлора, яка застосовується для визначення рівня тривожності, подано в таблиці 2.2.1. На підставі даних, здобутих у процесі діагностування, було визначено рівень тривожності учасників дослідження.

Таблиця 2.2.1

Результати діагностування за методикою «Шкала прояву тривожності»

Дж. Тейлора

	Рівень вираженості				
	Низька тривожність	Середня тривожність із тенденцією до зниження	Середня тривожність із тенденцією до підвищення	Висока тривожність	Дуже висока тривожність
Частка респондентів у %	7,8%	31,4%	19,6%	35,3%	5,9%

За підсумками психодіагностичного обстеження низький рівень тривожності було зафіксовано у 7,8% респондентів. Такий показник може вказувати або на знижену відповідальність, або на прагнення особистості

приховати власні тривожні переживання та продемонструвати соціально схвалювану поведінку.

Середній рівень тривожності з тенденцією до нижчого виявлено у 31,4% досліджуваних, що дає підстави говорити про відносно стійкий і нормативний рівень тривожності в ситуаціях оцінювання власних можливостей чи результатів діяльності.

Середній рівень тривожності з тенденцією до підвищення встановлено у 19,6% опитаних. Це може свідчити про посилене занепокоєння щодо оцінювання власної особистості, результативності діяльності та свого місця в групі.

Високий рівень тривожності зафіксовано у 35,3% респондентів, що може свідчити про схильність сприймати значну кількість життєвих обставин як загрозливі та реагувати на них вираженим відчуттям тривоги.

Дуже високий рівень тривожності виявлено у 5,9% досліджуваних, що може бути пов'язано з наявністю внутрішнього невротичного конфлікту та ризиком емоційних зривів або психосоматичних реакцій.

Отримані дані засвідчують, що у значної частини підлітків простежується підвищений або високий рівень тривожності, а це може несприятливо впливати на їхній емоційний стан і потребує уваги з боку психологів.

Вивчення соціальної тривожності та схильності до соціальної фобії здійснювалося за допомогою «Шкали діагностики ознак соціальної фобії» М. Лейбовіча. Зазначена методика призначена для оцінювання реакцій особистості в різних соціальних і діяльнісних ситуаціях, а також для виявлення ознак соціальної фобії під час звернення по психологічну допомогу.

Результати, отримані за цією шкалою, подано в табл. 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Показники діагностики соціальної тривожності та проявів соціофобії

	Ступінь вираженості				
	Ознаки соціофобії не виявлено	Слабко виражена соціофобія	Помітно виражена соціофобія	Сильний рівень соціофобії	Дуже сильний рівень соціофобії
Частка респондентів у %	84,3%	3,9%	3,9%	5,9%	2,0%

У 84,3% респондентів не виявлено виражених проявів соціальної тривожності чи соціальної фобії. Це свідчить про достатній рівень соціальної впевненості, ініціативності, здатність до адаптації в соціальному середовищі та відсутність значного страху під час самопрезентації.

Легка соціофобія зафіксована у 3,9% досліджуваних. Для цієї групи характерна певна соціальна тривожність, схильність уникати окремих соціальних ситуацій і відчувати напруження під час участі в соціальних взаємодіях, особливо в умовах можливої критики чи негативної оцінки.

Також у 3,9% респондентів виявлено досить виражену соціофобію. Це може свідчити про підвищений рівень соціальної тривожності, уникнення соціальних контактів і значне напруження під час публічних або оціночних ситуацій. Для них характерний певний дефіцит комунікативної впевненості при одночасному прагненні до самореалізації та самопрезентації.

Виражена соціофобія спостерігається у 5,9% респондентів. Такий результат може свідчити про наявність клінічних проявів соціальної фобії, що супроводжуються страхом оцінювання, сильною емоційною напругою, уникненням соціальних ситуацій та тенденцією до самоізоляції.

Ще 2,0% респондентів продемонстрували показники дуже сильної соціальної фобії. Це може вказувати на клінічний рівень розладу з високим ризиком дезадаптації, значною тривогою в оціночних ситуаціях, відчуттям соціальної ізоляції та труднощами у самореалізації.

З метою вивчення соціальної тривожності було використано «Тест рівня шкільної тривожності» А. Філіпса. Результати дослідження представлені в табл. 2.2.3 та табл. 2.2.4.

У 84,3% респондентів не зафіксовано виражених проявів соціальної тривожності чи соціофобії. Це дає підстави говорити про достатньо сформовану соціальну впевненість, ініціативність, здатність адаптуватися до соціального середовища та відсутність суттєвого страху в ситуаціях самопрезентації.

Слабко виражену соціофобію виявлено у 3,9% досліджуваних. Для цієї категорії характерні окремі прояви соціальної тривожності, схильність уникати певних соціальних ситуацій і переживати напруження під час взаємодії з іншими, особливо за умов можливої критики або негативного оцінювання.

Ще у 3,9% опитаних виявлено достатньо виражену соціофобію. Це може свідчити про посилений рівень соціальної тривожності, уникнення контактів з іншими людьми та значне емоційне напруження в публічних чи оцінювальних ситуаціях. Для таких підлітків притаманний певний дефіцит комунікативної впевненості, попри наявне прагнення до самореалізації та самопрезентації.

Виражені прояви соціофобії спостерігаються у 5,9% респондентів. Такий показник може вказувати на наявність клінічно значущих проявів соціальної фобії, що супроводжуються страхом оцінювання, сильним емоційним напруженням, уникненням соціальних ситуацій і схильністю до самоізоляції.

У 2,0% респондентів зафіксовано показники дуже сильно вираженої соціофобії. Це може свідчити про клінічний рівень розладу з високою ймовірністю дезадаптації, значною тривогою в ситуаціях оцінювання, почуттям соціальної відокремленості та труднощами у самореалізації.

Для дослідження соціальної тривожності було застосовано «Тест рівня шкільної тривожності» А. Філіпса. Отримані результати подано в табл. 2.2.3 та табл. 2.2.4.

Таблиця 2.2.3

Показники дослідження за «Тестом рівня шкільної тривожності»

А. Філіпса (загальний показник тривожності)

	Інтенсивність загальної тривожності		
	Помірний рівень тривожності	Підвищений рівень тривожності	Високий рівень тривожності
Частка респондентів у %	72,6%	21,5%	5,9%

Таблиця 2.2.4

Показники дослідження за «Тестом рівня шкільної тривожності»

А. Філіпса (тривожні чинники)

Чинники	Помірний рівень	Підвищений рівень	Високий рівень
Загальна тривожність у школі	(54,90%)	(31,37%)	(13,73%)
Переживання соціального стресу	(92,16%)	(7,84%)	-
Фрустрація потреби в досягненні успіху	(84,31%)	(15,69%)	-
Страх самовираження	(47,06%)	(35,29%)	(17,65%)
Страх ситуацій перевірки знань	(49,02%)	(23,53%)	(27,45%)
Страх не відповісти очікуванням оточення	(56,86%)	(17,65%)	(25,49%)
Низька фізіологічна стійкість до стресу	(68,63%)	(13,73%)	(17,65%)
Проблеми та страхи у взаєминах з учителями	(54,90%)	(33,33%)	(11,76%)

Відповідно до даних, наведених у табл. 2.2.3, встановлено, що для 72,6% респондентів характерний помірний рівень загальної тривожності, що вказує на відносно нормативну реакцію на нові обставини та ситуації самопрезентації.

Підвищений рівень загальної тривожності виявлено у 21,5% досліджуваних, що може свідчити про більшу чутливість до нових умов,

напруження під час самопрезентації та дискомфорт, пов'язаний із можливістю негативного оцінювання з боку інших.

Високий рівень загальної тривожності зафіксовано у 5,9% респондентів. Це може вказувати на виражене хвилювання в нових або оцінювальних ситуаціях, труднощі у самореалізації та сильний страх зовнішньої оцінки.

Результати, отримані за тестом рівня шкільної тривожності А. Філіпса, засвідчують, що у більшості опитаних переважає помірний рівень загальної тривожності, який відповідає типовим реакціям на нові та оцінні ситуації. Водночас частина підлітків демонструє підвищений і високий рівні тривожності, що може проявлятися у дискомфорті під час самопрезентації, страху негативного оцінювання та певних труднощах у соціальній взаємодії. Це свідчить про необхідність приділити увагу емоційному стану цієї групи учнів.

Більш детальне опрацювання результатів методики А. Філіпса (табл. 2.2.4) показало, що помірний рівень загальношкільної тривожності властивий 54,9% учнів, що відповідає нормативній емоційній реакції на навчальну діяльність. Підвищений рівень виявлено у 31,37% респондентів, а високий – у 13,73%, що може свідчити про схильність частини школярів до надмірного хвилювання, пов'язаного зі шкільним середовищем.

За шкалою «Переживання соціального стресу» у більшості учнів (92,16%) зафіксовано помірний рівень тривожності, що свідчить про відносно спокійне налагодження соціальних контактів у школі. Підвищений рівень виявлено лише у 7,84% респондентів, тоді як високий рівень не встановлено.

За шкалою «Фрустрація потреби в досягненні успіху» у 84,31% досліджуваних визначено помірний рівень тривожності, що свідчить про досить сприятливі умови для реалізації потреби в успіху. Разом із тим 15,69% мають підвищений рівень, що може вказувати на наявність чинників, які ускладнюють процес самореалізації.

За шкалою «Страх самовираження» помірний рівень властивий 47,06% учнів, підвищений – 35,29%, а високий – 17,65%. Це може свідчити про те, що частина школярів відчуває значне хвилювання під час демонстрації власних здібностей і переживає страх неприйняття з боку однолітків.

За шкалою «Страх ситуації перевірки знань» помірний рівень зафіксовано у 49,02% учнів, підвищений – у 23,53%, а високий – у 27,45%. Такі показники свідчать про те, що значна частина школярів відчуває виражене напруження під час виконання та контролю навчальних завдань.

За шкалою «Страх не відповідати очікуванням оточуючих» помірний рівень виявлено у 56,86% респондентів, підвищений – у 17,65%, а високий – у 25,49%. Це дає підстави стверджувати, що для частини учнів характерний страх негативного оцінювання з боку інших людей.

За шкалою «Низька фізіологічна стійкість до стресу» помірний рівень спостерігається у 68,63% учнів, підвищений – у 13,73%, а високий – у 17,65%, що може свідчити про схильність окремих школярів до сильних емоційних реакцій у стресових обставинах.

За шкалою «Проблеми і страхи у стосунках з учителями» помірний рівень мають 54,9% респондентів, підвищений – 33,33%, а високий – 11,76%. Це може вказувати на те, що частина учнів відчуває напруження та страх негативного оцінювання з боку педагогів, що, своєю чергою, може позначатися на їхній навчальній діяльності.

Для вивчення часу, який респонденти проводять у соціальних мережах, було застосовано авторську анкету «Кількість і якість часу в соціальних мережах». Вона спрямована на дослідження тривалості перебування підлітків в Інтернеті, особливостей їхньої діяльності в онлайн-середовищі, а також додаткових психологічних і поведінкових характеристик користувачів. Авторська анкета «Кількість і якість часу, проведеного в соціальних мережах» дає змогу отримати комплексні відомості про поведінку підлітків в Інтернеті.

Результати дослідження наведено в табл. 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Показники дослідження за авторською анкетой «Кількість і якість часу в соціальних мережах»

	Частота звернення		
	Кілька разів протягом доби	Кілька разів протягом тижня	Кілька разів протягом місяця
Частка респондентів у %	94,1%	-	5,9%

Відомості, подані в таблиці 2.2.5, відображають відповіді респондентів на запитання: «Як часто ви користуєтесь соціальними мережами?» Отримані результати свідчать, що 94,1% опитаних заходять до соціальних мереж кілька разів протягом дня. Респондентів, які користувалися б соціальними мережами кілька разів на тиждень, у межах дослідження не виявлено. Водночас 5,9% учасників зазначили, що звертаються до соціальних мереж кілька разів на місяць.

Далі подано результати, наведені в табл. 2.2.6, які відображають відповіді на запитання: «Скільки часу ви щодня проводите в соціальних мережах?»

Таблиця 2.2.6

Показники дослідження за анкетой щодо тривалості перебування в соціальних мережах

	Обсяг часу		
	Невелика тривалість (менше 2 год.)	Середня тривалість (від 3 до 5 год.)	Значна тривалість (понад 5 год.)
Частка респондентів у %	13,7%	45,1%	41,2%

13,7% опитаних зазначили, що приділяють соціальним мережам незначну кількість часу – менше двох годин щодня. У 45,1% респондентів зафіксовано середню тривалість перебування в соціальних мережах, яка становить від 3 до 5 годин на день. Разом із тим 41,2% учасників дослідження повідомили, що проводять у соціальних мережах значну частину часу – понад 5 годин щоденно.



Рис. 2.2.1. Відсоткове співвідношення вподобаних соцмереж (у %)

Наступним етапом є аналіз результатів, поданих на рис. 2.2.1, які відображають відповіді на запитання «Які соціальні мережі вас найбільше цікавлять?»

Найбільш затребуваним різновидом соціальних мереж серед респондентів виявилися контактні мережі (наприклад, Facebook) – цей варіант обрали 94,12% опитаних. Такі платформи здебільшого використовують для спілкування, знайомств і встановлення соціальних контактів.

Соціальні мережі, орієнтовані на обмін медіаконтентом (наприклад, YouTube, Instagram), обрали 84,31% респондентів. Вони дають користувачам можливість публікувати та переглядати відеоматеріали і фотографії.

Категорію «відеохостинги» зазначили 49,02% опитаних. Йдеться про вебсервіси, що дають змогу переглядати й завантажувати відео безпосередньо через браузер.

Перевагу категорії «блог-платформи та мікроблоги» надали 9,80% респондентів. Такі ресурси призначені для створення та поширення текстового і медіаконтенту.

Категорію «сервіси потокового відео» обрали 3,92% учасників дослідження. Подібні платформи забезпечують можливість трансляції подій у режимі реального часу.

Категорія «тематичні соціальні мережі за інтересами» була вибрана 1,92% респондентів. Такі мережі дають змогу знаходити однодумців і людей зі спільними захопленнями.

Ще 2 % опитаних запропонували власний варіант – TED. Аббревіатура TED означає Technology, Entertainment, Design («технології, розваги, дизайн») і використовується для позначення американського некомерційного фонду, який організовує щорічні конференції за участю відомих спікерів на теми науки, мистецтва, дизайну, політики, культури, бізнесу, глобальних проблем, технологій та розваг.

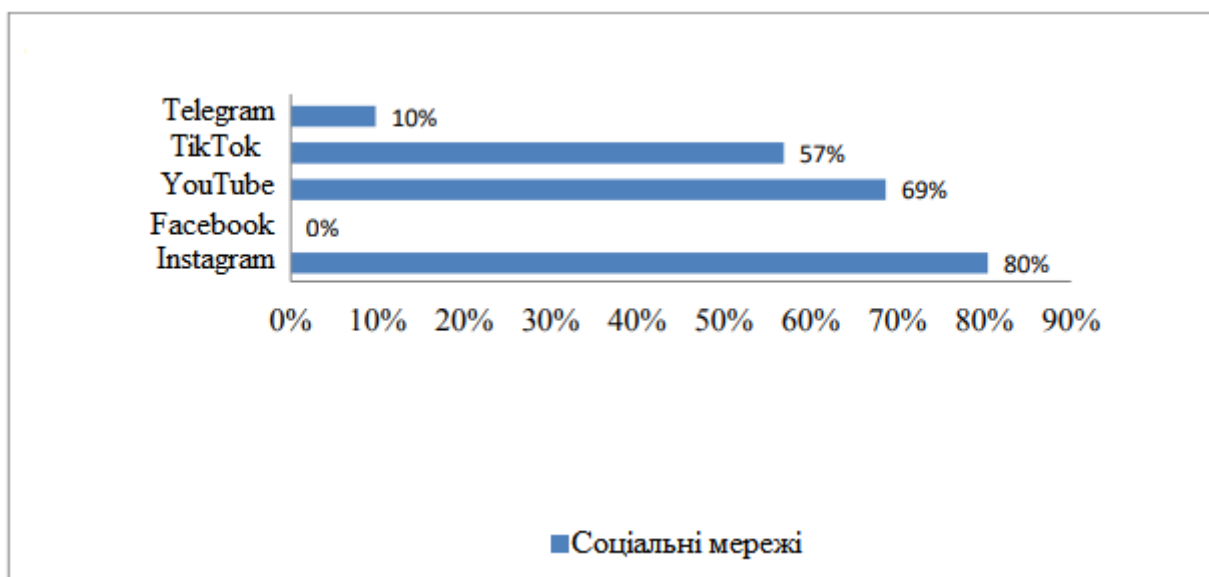


Рис. 2.2.2. Відсоткове співвідношення соціальних мереж серед підлітків (у %)

Найбільше часу респонденти приділяють соціальній мережі Instagram – саме її обрали 80% опитаних. Другу позицію посідає відеоплатформа з

функціями соціальної мережі YouTube, яку зазначили 69% учасників дослідження (рис.2.2.2.).

Далі буде розглянуто й проаналізовано відповіді на запитання «Чи помічали ви, що проводите в соціальних мережах більше часу, ніж планували?» (рис. 2.2.3):



Рис. 2.2.3. Відсоткове співвідношення відповідей проведеного та запланованого часу в соціальних мережах (у %)

Відповідно до даних, наведених на рис. 2.2.3, 67% респондентів зазначили, що інколи проводять у соціальних мережах більше часу, ніж планували спочатку. Ще 16% опитаних користуються соціальними мережами стільки, скільки вважають за потрібне, не встановлюючи для себе часових обмежень. 10% респондентів повідомили, що постійно контролюють час перебування в соціальних мережах і не виходять за межі визначених для себе лімітів. Водночас 8% опитаних не змогли визначити, чи перевищують вони запланований час користування, оскільки раніше не звертали на це уваги.

Наступним кроком є аналіз відповідей на запитання «Чи здатні ви певний час обходитися без соціальних мереж?» (див. рис. 2.2.4):



Рис. 2.2.4. Відсоткове співвідношення можливості знаходження без соціальних мереж респондентів протягом певного часу (у %)

Відповідно до отриманих результатів, 51% респондентів повідомили, що можуть не користуватися соціальними мережами впродовж кількох днів. Ще 25% опитаних зазначили, що здатні обходитися без соцмереж тривалий час, зокрема близько місяця. Водночас 24% респондентів вказали, що не можуть відмовитися від соціальних мереж і користуються ними щоденно.

На підставі даних авторської анкети «Кількість і якість часу в соціальних мережах» усіх учасників було розподілено на три групи залежно від тривалості перебування в соціальних мережах. Співвідношення між рівнем соціальної тривожності та часом користування соціальними мережами відображено в табл. 2.2.7.

Таблиця 2.2.7

Співвідношення часу перебування в соціальних мережах і рівня соціальної тривожності досліджуваних (у %)

Тривалість користування	Тривожність не виявлена	Слабко виражена тривожність	Достатньо виражена тривожність	Сильна тривожність	Дуже сильна тривожність
Невелика кількість часу	13,73 (7 осіб)	-	-	-	-
Середня тривалість часу	43,14 (22 людини)	-	1,96 (1)	-	-
Значна кількість часу	27,45 (14)	3,92 (2)	1,96 (1)	5,88 (3)	1,96 (1)

2.3. Практичні поради щодо зменшення ризиків негативного впливу соціальних мереж на психологічний розвиток підлітків

У сучасних умовах соціальні мережі перетворилися на невід’ємний складник повсякденного життя підлітків і суттєво впливають на формування їхньої самооцінки та загального психологічного стану. Активне використання онлайн-платформ може, з одного боку, сприяти розвитку соціальної активності та самовираження, а з іншого – посилювати тривожність, невпевненість у собі й схильність до негативного соціального порівняння. Узагальнення результатів проведеного дослідження дає змогу виокремити конкретні аспекти впливу онлайн-активності на самооцінку підлітків і запропонувати методичні рекомендації, спрямовані на послаблення негативних наслідків та підтримку психологічного благополуччя.

Спираючись на результати дослідження, доцільно запропонувати низку практичних рекомендацій, спрямованих на зменшення негативного впливу соціальних мереж і підтримку повноцінного психологічного розвитку підлітків:

1. Регулювання часу перебування в соціальних мережах.

Організований контроль за тривалістю користування соціальними мережами є важливою умовою зниження негативного впливу онлайн-активності на психологічний стан і самооцінку підлітків. Доцільно застосовувати такі практичні підходи:

Чітке визначення щоденних часових меж користування.

- Доцільно встановлювати оптимальну тривалість перебування в соціальних мережах для кожного підлітка з урахуванням його віку, навчального навантаження та позашкільної активності. Наприклад, загальний дозволений час може становити 1–2 години на добу.

- Такі обмеження мають бути достатньо гнучкими, щоб враховувати

специфіку навчання, участь у позакласних заходах і потребу в онлайн-спілкуванні як засобі соціальної взаємодії.

- Розподіл часу може здійснюватися поетапно, наприклад: 30–40 хвилин у першій половині дня та 30–40 хвилин увечері, що допоможе уникати тривалого пасивного перегляду контенту.

Використання таймерів або спеціальних застосунків для відстеження онлайн-часу.

- Для контролю реальної тривалості перебування в соціальних мережах варто використовувати мобільні застосунки, які автоматично фіксують час користування (наприклад, Screen Time, Digital Wellbeing).
- Підлітки разом із батьками можуть налаштовувати нагадування або автоматичні обмеження доступу після досягнення встановленого ліміту.
- Такий моніторинг сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власної онлайн-активності, розвитку самоконтролю та більш раціональному плануванню часу для інших корисних занять.

Реалізація зазначених заходів сприяє зниженню ризику формування психологічної залежності від соціальних мереж, допомагає уникати інформаційного перевантаження та підтримувати збалансоване співвідношення між онлайн- та офлайн-активністю підлітків.

2. Розвиток критичного ставлення до контенту.

Формування в підлітків критичного мислення стосовно інформації, яку вони споживають у соціальних мережах, є одним із визначальних чинників зменшення негативного впливу онлайн-контенту на самооцінку та психологічне самопочуття. До практичних заходів можна віднести такі:

Усвідомлення принципів алгоритмічного добору контенту.

- Підліткам важливо розуміти, що новинні стрічки в соціальних мережах створюються за допомогою алгоритмів, які добирають матеріали на основі попередніх переглядів, уподобань і підписок.
- Розуміння цього механізму допомагає послабити вплив соціальних зіставлень і запобігти формуванню відчуття власної меншовартості.

Навчання перевірці достовірності інформації.

- Підлітки мають опановувати способи перевірки фактів, орієнтуватися в джерелах інформації та знати основні критерії надійності контенту.
- Доцільно розвивати звичку аналізувати повідомлення, фотографії, відео й публікації, ставлячи запитання: «Хто є автором?», «З якою метою створено цей контент?», «Чи підтверджується ця інформація іншими джерелами?»
- Таке навчання сприяє розвитку критичного мислення та знижує ризик підпадання під вплив маніпуляцій і дезінформації.

Запобігання негативному соціальному порівнянню.

- Підлітки повинні усвідомлювати, що більшість користувачів демонструє у соціальних мережах лише позитивні або «покращені» фрагменти власного життя, які не відображають повної реальності.
- Важливо формувати в них уміння зосереджувати увагу на власних досягненнях і особистому поступі, а не на постійному порівнянні себе з іншими в онлайн-просторі.
- Практичними способами цього можуть бути ведення щоденника досягнень, визначення особистих цілей і аналіз власного розвитку незалежно від змісту контенту в соціальних мережах.

Використання таких підходів сприяє формуванню усвідомленого та безпечного користування соціальними мережами, зменшує психологічний тиск і підтримує становлення стійкої самооцінки підлітків.

3. Розширення реальної соціальної комунікації.

Активне спілкування поза цифровим середовищем є важливою умовою підтримання психологічного благополуччя підлітків і становлення позитивної самооцінки. Залучення до соціальної активності в реальному житті сприяє зменшенню залежності від онлайн-простору, поліпшує емоційний стан і допомагає розвивати соціальні навички. До практичних кроків можна віднести такі:

Заохочення безпосереднього спілкування з ровесниками та родиною.

- Підліткам доцільно приділяти більше часу живому контакту з друзями, однокласниками та членами сім'ї.
- Систематичні сімейні зустрічі, спільні заняття спортом або творчою діяльністю сприяють зміцненню емоційних зв'язків і формуванню відчуття підтримки.
- Безпосереднє спілкування допомагає краще розпізнавати невербальні сигнали, ефективно будувати діалог і конструктивно розв'язувати конфлікти, що підвищує рівень соціальної компетентності.

Залучення до гуртків, спортивних секцій і волонтерської діяльності.

- Підлітки, які беруть участь у групових заходах поза мережею, отримують можливість розвивати навички командної взаємодії, лідерські якості та почуття соціальної відповідальності.
- Участь у волонтерських чи благодійних ініціативах дає змогу відчувати власну значущість і реальний вплив на навколишнє середовище, що позитивно позначається на самооцінці.
- Спортивні секції та творчі об'єднання сприяють фізичному розвитку, вихованню дисципліни та формуванню здорових моделей поведінки, водночас скорочуючи час, який підліток міг би витратити на соціальні мережі.

Планування часу для офлайн-діяльності.

- Доцільно поєднувати онлайн- та офлайн-активності, визначаючи конкретний час для зустрічей із друзями, занять улюбленими справами та спортом.
- Такий підхід допомагає зберігати рівновагу між цифровим простором і реальним життям, знижує ризик соціальної ізоляції та запобігає формуванню залежності від соціальних мереж.

Застосування наведених заходів сприяє підвищенню емоційної стійкості, розвитку позитивної самооцінки та вдосконаленню соціальних навичок, що має особливе значення для психоемоційного розвитку підлітків.

4. Сприяння розвитку особистих успіхів і захоплень.

Формування власних інтересів, умінь і досягнень є важливою умовою становлення стійкої самооцінки та послаблення негативного впливу соціальних мереж на психологічний стан підлітків. Залучення до улюблених занять дає змогу відчувати власну значущість, пережити ситуацію успіху та отримати задоволення від результатів своєї діяльності. До практичних рекомендацій можна віднести такі:

Ведення щоденника успіхів або творчих напрацювань.

- Підліткам доцільно фіксувати власні досягнення, навіть незначні перемоги чи виконані завдання у щоденнику, що сприятиме усвідомленню особистого поступу.
- Така практика допомагає зменшити потребу в постійному порівнянні себе з іншими в соціальних мережах і посилює внутрішню мотивацію.
- Окрім цього, ведення щоденника сприяє розвитку навичок саморефлексії та організації особистого часу.

Розвиток хобі та творчих інтересів.

- Підлітків варто активно залучати до занять, які приносять їм задоволення: спорту, музики, малювання, програмування, рукоділля тощо.
- Захоплення допомагають зосередитися на власному розвитку, зміцнюють упевненість у собі та зменшують психологічну залежність від схвалення в соціальних мережах.
- Систематичні заняття улюбленою справою сприяють формуванню дисциплінованості, відповідальності та відчуття досягнення поставлених цілей.

Орієнтація на особисті цілі та власні результати.

- Важливо формувати в підлітків уміння ставити перед собою реалістичні й досяжні цілі, а також аналізувати свої результати незалежно від зовнішніх оцінок.

- Це сприяє розвитку внутрішньої мотивації, формуванню стійкої самооцінки та підвищенню опірності до зовнішніх соціальних впливів, зокрема й до онлайн-контенту.

Застосування таких заходів позитивно позначається на психологічному розвитку, зміцнює самооцінку та підвищує емоційну стійкість підлітків, водночас зменшуючи ризики негативного впливу соціальних мереж.

5. Психологічний супровід і розвиток саморегуляції.

Психологічна підтримка разом із формуванням навичок самоконтролю є важливими умовами збереження емоційного благополуччя підлітків і послаблення негативного впливу соціальних мереж на психіку. Такі заходи сприяють виробленню усвідомленого підходу до використання онлайн-ресурсів, допомагають знижувати рівень тривожності та підтримують становлення стійкої самооцінки. До практичних стратегій можна віднести такі:

Консультативна допомога психолога та фахівців, які працюють із підлітками.

- Систематичні індивідуальні або групові консультації у школі чи в онлайн-форматі дають підліткам можливість обговорювати труднощі, пов'язані з використанням соціальних мереж, і отримувати кваліфіковану підтримку.

- Психолог може виявляти чинники стресу й тривожності, пов'язані з онлайн-активністю, а також навчати ефективних способів подолання таких труднощів.

- Подібна робота сприяє емоційній стабільності, підвищенню соціальної компетентності та зменшенню ймовірності формування психологічної залежності від соціальних мереж.

Формування навичок самоконтролю.

- Підлітків необхідно навчати свідомо планувати час перебування онлайн, встановлювати особисті часові межі та дотримуватися їх.
- Застосування прийомів самоконтролю, зокрема ведення щоденника активності, визначення цілей і регулярний самоаналіз, допомагає регулювати імпульсивні поведінкові реакції.
- Розвиток самоконтролю сприяє формуванню усвідомлених моделей поведінки у соціальних мережах і посилює внутрішню мотивацію до саморозвитку.

Емоційна саморегуляція та подолання стресу.

- Важливо ознайомлювати підлітків із методами емоційної саморегуляції: дихальними вправами, техніками розслаблення, mindfulness-практиками.
- Такі вміння допомагають зменшувати рівень тривожності та уникати емоційного виснаження під час онлайн-взаємодії.
- Формування здорових способів реагування на негативні повідомлення та соціальні порівняння знижує ризик появи психологічних труднощів.

Впровадження цих заходів забезпечує належний психологічний супровід, сприяє розвитку самоконтролю та емоційної стійкості, що позитивно впливає на формування адекватної самооцінки й послаблює негативний вплив соціальних мереж на підлітків.

Використання наведених рекомендацій сприяє більш усвідомленому та збалансованому користуванню соціальними мережами в підлітковому віці. Це дає змогу зменшити ризик виникнення залежності від онлайн-активності, інформаційного перевантаження та надмірного соціального порівняння, які можуть негативно позначатися на психологічному стані й самооцінці. Крім того, комплексний підхід до регулювання часу перебування в соціальних мережах, формування критичного сприйняття контенту, розвитку реальної соціальної взаємодії, підтримки особистих досягнень і захоплень, а також забезпечення психологічної підтримки й розвитку самоконтролю сприяє

формуванню емоційної стійкості, усвідомленого ставлення до власної онлайн-поведінки та здорової самооцінки. У результаті підлітки отримують можливість поєднувати онлайн- та офлайн-активності без шкоди для психоемоційного розвитку, розвивати соціальні компетентності та зберігати позитивне відчуття власної значущості.

Висновки до другого розділу

За підсумками емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та рівень тривожності підлітків можна узагальнити такі положення:

1. Емпіричне дослідження здійснювалося поетапно. На початковому етапі рівень тривожності респондентів визначали за допомогою «Шкали прояву тривожності» Дж. Тейлора. Отримані результати засвідчили такий розподіл: низький рівень тривожності виявлено у 7,8% респондентів, середній із тенденцією до низького – у 31,4%, середній із тенденцією до високого – у 19,6%, високий – у 35,3%, дуже високий – у 5,9%.

2. На наступному етапі було використано «Шкалу діагностики ознак соціальної фобії» М. Лейбовіча для вивчення реакцій респондентів у різних соціальних ситуаціях. Результати показали, що у 84,3% досліджуваних не спостерігалось виражених проявів соціальної тривожності та соціальної фобії. Легкий ступінь соціофобії виявлено у 3,9% респондентів, середній – також у 3,9%, виражений – у 5,9%, а дуже сильний – у 2% учасників дослідження.

3. Далі у дослідженні було застосовано «Тест шкільної тривожності» А. Філіпса з метою більш детального аналізу соціальної тривожності підлітків. Опрацювання отриманих даних дало змогу встановити, що помірний рівень загальної тривожності характерний для 72,6% респондентів, підвищений – для 21,5%, а високий рівень загальної тривожності – для 5,9% опитаних.

4. На подальшому етапі дослідження проведено авторське анкетування «Кількість та якість часу в соціальних мережах» для з'ясування тривалості користування соціальними мережами підлітками та особливостей їхньої онлайн-активності. Результати анкетування дали комплексне уявлення про середню кількість годин, які респонденти щодня проводять у соціальних

мережах, а також дозволили визначити основні платформи та види діяльності, що викликають у них найбільший інтерес.

5. У роботі також запропоновано практичні рекомендації, спрямовані на зменшення ризику негативного впливу соціальних мереж на психологічний розвиток підлітків. Вони орієнтовані на формування усвідомленого використання онлайн-ресурсів, розвиток самоконтролю та критичного ставлення до контенту. Реалізація цих заходів сприятиме підтримці емоційного благополуччя та становленню позитивної самооцінки підлітків.

ВИСНОВКИ

Опрацювання наукових підходів до вивчення самооцінки засвідчує, що цей психологічний феномен має складний і багатовимірний характер та впливає на поведінку, мотиваційну сферу, міжособистісні взаємини й самореалізацію особистості. Самооцінка формується під впливом соціального оточення, досвіду взаємодії з іншими людьми та індивідуально-психологічних особливостей, виконуючи важливу регулятивну функцію в діяльності та психічному розвитку людини.

У підлітковому віці самооцінка набуває нового змістового наповнення та нових функцій: підліток починає усвідомлювати себе як особистість із певними психічними характеристиками, включену в систему соціальних відносин. Самопізнання стає більш узагальненим і здійснюється через зіставлення себе з іншими, що сприяє засвоєнню соціальних норм і врахуванню різних видів діяльності та взаємодії з оточенням.

Тривожність підлітків є складною особистісною характеристикою, яка виявляється у схильності до переживання занепокоєння, внутрішнього напруження та невпевненості. Вона формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціальних чинників, значною мірою визначаючи емоційний стан, поведінкові прояви, успішність у навчанні та особливості взаємодії з іншими, що робить її важливим предметом психологічної практики й наукового аналізу.

У підлітковому віці високий рівень тривожності часто пов'язаний зі складністю переходу до дорослого життя, переживаннями щодо власного розвитку та прагненням відповідати соціальним нормам. У цей період особистість особливо чутлива до стресогенних чинників через фізіологічні зміни та психоемоційні труднощі. Нерідко спостерігається поєднання протилежних рис: зухвалість із сором'язливістю, упевненість із низькою самооцінкою, а прагнення до спілкування – з потребою в усамітненні, що підвищує ймовірність соціально-психологічної дезадаптації.

Соціальні мережі формують новий простір для комунікації, самовираження та встановлення соціальних зв'язків підлітків. Вони можуть сприяти розвитку особистісної ідентичності та забезпечувати соціальну підтримку, однак надмірне користування ними пов'язане з певними ризиками: соціальними порівняннями, залежністю від схвалення з боку інших, інформаційним перевантаженням та інтернет-залежністю, що впливає на самооцінку й психологічне благополуччя. Саме тому важливим залишається подальше дослідження їхнього впливу та формування усвідомленого ставлення до використання цифрового середовища.

Соціальні мережі відкривають підліткам можливості для самовираження й самореалізації, даючи змогу отримувати підтримку та визнання від аудиторії. Вони можуть позитивно позначатися на розвитку творчих і комунікативних умінь, опануванні хобі чи професійних навичок. Разом із тим надмірне або небезпечне використання соціальних мереж може мати негативний вплив на самооцінку, сприяти формуванню деструктивних рис і посиленню відчуження від суспільства.

Емпіричне дослідження здійснювалося у кілька етапів з метою комплексного вивчення психологічного стану підлітків та особливостей їхньої онлайн-активності. На першому етапі визначався рівень тривожності за допомогою «Шкали прояву тривожності» Дж. Тейлора: низький рівень тривожності було виявлено у 7,8% респондентів, середній із тенденцією до низького – у 31,4%, середній із тенденцією до високого – у 19,6%, високий – у 35,3%, дуже високий – у 5,9%. Це дало можливість простежити розподіл тривожності серед підлітків та оцінити її вплив на їхній психологічний стан.

На другому етапі була використана «Шкала діагностики ознак соціальної фобії» М. Лейбовіча для аналізу реакцій респондентів у різних соціальних ситуаціях. Було встановлено, що у більшості підлітків (84,3%) не виявлено вираженої соціальної тривожності. Легка та середньої тяжкості соціофобія спостерігалася у 3,9% респондентів, виражена соціофобія – у 5,9%, а дуже сильна соціальна фобія – у 2%.

Третій етап передбачав використання «Тесту шкільної тривожності» А. Філіпса для більш поглибленого оцінювання загального рівня тривожності. За результатами дослідження встановлено, що помірний рівень тривожності був характерний для 72,6% підлітків, підвищений – для 21,5%, а високий – для 5,9%, що дало змогу оцінити загальний рівень емоційного напруження та його можливий вплив на поведінку й навчальну діяльність.

На четвертому етапі проведено авторське анкетування «Кількість та якість часу в соціальних мережах» з метою вивчення тривалості користування, уподобань щодо платформ та характеру онлайн-активності. Отримані результати дали можливість визначити закономірності проведення часу в соціальних мережах і його можливий вплив на самооцінку та психологічне благополуччя підлітків.

На завершальному етапі, спираючись на результати дослідження, було розроблено практичні рекомендації щодо зменшення негативного впливу соціальних мереж на психологічний розвиток підлітків. Вони орієнтовані на формування усвідомленого користування онлайн-ресурсами, розвиток самоконтролю, критичного сприйняття інформації та підтримку емоційного благополуччя, що сприяє зміцненню позитивної самооцінки й соціальної адаптації підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Т. Питання самооцінки. Київ : Наукова думка, 2018. 168 с.
2. Андрєєва Г.М. Психологія особистості : теорія та практика. Київ: Видавництво «Світ успіху», 2022. 124 с.
3. Асєєва Ю.О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 532 с.
4. Асєєва Ю.О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157.
5. Байдакова А.В. Роль самооцінки в особистісному зростанні молодих людей. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. С. 118–122.
6. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5–11.
7. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465–470.
8. Бегеза Л.Є., Кайзерова А.В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки : стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170–174.
9. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. № 34. С. 214–216.
10. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55. С. 28–36.
11. Беляєв В.П. Тривоги прожитого дня. Київ, 2018. 488 с.
12. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожності». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107–110.

13. Гернешій М.В., Михайлишин У.Б. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки*. 2023. С. 204–206.
14. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості : до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. № 4. С. 118–124.
15. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023. №4. С. 60–66.
16. Долинська Л.В., Лисянська Т.М. Вікова психологія : хрестоматія : навч. посібник для студентів ВНЗ. Київ : «Каравела», 2019. 486 с.
17. Калашник О.В., Кашпур Ю.М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Редакційна колегія : Головний редактор*. 2022. С. 107–113.
18. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник ЧНПУ. Серія : Педагогічні науки*. Вип. 124. 2015. С. 163–165.
19. Криворучко Т.І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 21–22.
20. Малєєва Н.С. Комунікативні інтернет-практики в сучасному суспільстві. Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика : *Зб. наук. пр.* Вип. 1(14). Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015 С. 128–136.
21. Молчанова О.Н. Самооцінка: теоретичні проблеми та емпіричні емпіричні дослідження. Київ : Наукова думка, 2021. 392 с.
22. Мирошнеченко А.В. Гендерні особливості самоставлення підлітків. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України*. Одеса : Південний науковий Центр НАПН України, 2014. С. 85–89.

23. Міщук Я., Кульчицька А. Роль соціальних мереж у формуванні самооцінки та рівня тривожності в підлітковому віці. *Психогенеза особистості: норма і девіація: Зб.наук. статей і тез*. Луцьк.: ФОП Мажула Ю.М., 2025. С. 179–182.
24. Наконечна О.В., Рудень Д.М., Сопівник Р.В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Педагогіка*. 2017. С. 172–180.
25. Онищенко О.С., Горовий В.М., Попик В.І. Соціальні мережі як чинник розвитку громадянського суспільства : [монографія] / О.С. Онищенко, В. М. Горовий, В. І. Попик; НАН України, Нац. б-ка України ім. В.І. Вернадського. Київ, 2013. 220 с.
26. Поліщук В.М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
27. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. № 12. С. 79–89.
28. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70–73.
29. Петрунько О.В. Молодь та інноваційні технології: перспективи і ризики взаємодії : методичний посібник. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 84 с.
30. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74–79.
31. Романенкова О.Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Ментальне здоров'я*. №3. 2025. С. 82–85.
32. Сіладі О. Психологічні особливості самооцінки як компонента самосвідомості підлітків. *Факультет педагогіки і психології*. 2018. С. 81–82.
33. Січка В.І. Психологічні особливості сприйняття картини світу в підлітковому віці. *«Наука і освіта»*. 2014. № 12. С. 195–201.

34. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В., Булах І.С., Зелінська Т.М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Просвіта, 2004. 413 с.
35. Стрілецька І.І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.
36. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266–272.
37. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
38. Тимошенко Є.О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки*. 2022: збірник тез доповідей Всеукраїнської наук.-практичної конференції студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117–118.
39. Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 38. С. 479–491.
40. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. Навчальний посібник. Харків : «Контраст». 2019. 116 с.
41. Юнг Н.В., Кирилішина М.Г., Булгак Е.Д. Дослідження психологічних особливостей підлітків із соціальною тривожністю. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 136–139.