

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ
ТА САМООЦІНКУ МОЛОДІ»**

Виконав: здобувач 4 курсу, групи 4

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Коваленко Максим Олегович

Керівник: к.юрид.н., доцент О.С. Геращенко

Рецензент: к.псих.н., доцент О.Є. Самара

АНОТАЦІЯ

Коваленко Максим Олегович. Вплив соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді. Кваліфікаційна робота – бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «бакалавр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025.

Робота присвячена вивченню особливостей впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді та пошуку ефективних шляхів покращення їхнього психоемоційного стану в умовах цифрового суспільства. Проаналізовано сучасні наукові публікації, які висвітлюють як негативні, так і потенційно позитивні наслідки взаємодії молоді з соціальними мережами, соціально-психологічні фактори становлення самооцінки та особливості емоційного розвитку особистості.

У роботі представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді.

На основі результатів дослідження розроблено комплексну програму профілактики проблемного використання соціальних мереж та рекомендації щодо формування здорових цифрових звичок у студентської молоді.

Ключові слова: соціальні мережі, цифрові звички, молодь, рівень тривожності, самооцінка, профілактика.

ANNOTATION

Kovalenko Maksym. The impact of social networks on the level of anxiety and self-esteem of youth. Qualification work - bachelor's research project for obtaining the educational level "bachelor", field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences" specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2025.

The work is devoted to the study of the features of the impact of social networks on the level of anxiety and self-esteem of youth and the search for effective ways to improve their psycho-emotional state in the conditions of a digital society. Modern scientific publications are analyzed, which highlight both negative and potentially positive consequences of youth interaction with social networks, socio-psychological factors of self-esteem formation and features of emotional development of the personality.

The work presents the results of theoretical and empirical research into the psychological features of the impact of social networks on the level of anxiety and self-esteem of youth.

Based on the results of the study, a comprehensive program for the prevention of problematic use of social networks and recommendations for the formation of healthy digital habits in student youth were developed.

Keywords: social networks, digital habits, youth, level of anxiety, self-esteem, prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКУ МО- ЛОДІ.....	131.1.
Етапи організації проведення дослідження впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді.....	13
1.2. Методи вивчення впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКУ МОЛОДІ.....	20
2.1. Результати дослідження впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді.....	20
2.2. Практичні рекомендації та програма психопрофілактики.....	35
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах стрімкого розвитку інформаційного суспільства та глобальної діджиталізації всіх сфер життя соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденності сучасної людини, особливо молоді.

Більшість молоді активно користуються соціальними мережами щодня, що суттєво впливає на їх психоемоційний розвиток, рівень тривожності та самооцінку особистості. При цьому спостерігається стійка тенденція до збільшення часу, проведеного в соціальних мережах, та суттєве розширення спектру їх використання від простого спілкування до навчання, професійного розвитку та самореалізації.

Так, численні емпіричні дослідження останніх років свідчать про поширення психоемоційних розладів серед молоді, зокрема підвищення рівня тривожності, депресивних станів, труднощів соціальної адаптації, що значною мірою зумовлено неадекватним самосприйняттям. У зв'язку з цим постає потреба у науково обґрунтованому аналізі впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді [4; 9; 12; 18].

Найпопулярнішими соціальними мережами серед студентів є Instagram, Telegram, TikTok та YouTube, які вони використовують для різноманітних цілей: комунікації, розваг, навчання та професійного розвитку. Така різноманітність використання соціальних мереж вказує на їх потужний потенціал впливу на формування особистості молодої людини [9].

Актуальність дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді зумовлена низкою об'єктивних факторів. Стрімкий розвиток цифрових технологій та соціальних мереж створює нове середовище соціалізації молоді, яке суттєво відрізняється від традиційних форм. Соціальні мережі формують нові моделі міжособистісної комунікації та самопрезентації особистості. Для значної частини студентів соціальні мережі є основним каналом спілкування з друзями та знайомими, що впливає на розвиток їхніх комунікативних навичок та соціальної компе-

тентності. Більшість студентів визнають наявність у себе ознак залежності від соціальних мереж, що проявляється у нав'язливому бажанні постійно перевіряти оновлення, тривожності при відсутності доступу до мереж та труднощах з самоконтролем часу, проведеного онлайн. Серед негативних наслідків надмірного використання соціальних мереж студенти відзначають погіршення концентрації уваги, проблеми з тайм-менеджментом, зниження академічної успішності, порушення режиму сну та труднощі у встановленні й підтримці реальних соціальних контактів [14].

Активне використання соціальних мереж може мати як позитивний, так і негативний вплив на психологічне благополуччя студентів. Особливої актуальності набуває проблема впливу соціальних мереж на навчальну діяльність студентів. В умовах активної діджиталізації освітнього процесу соціальні мережі все частіше стають інструментом навчання та професійного розвитку. Студенти регулярно використовують соціальні мережі для навчальних цілей, але віртуальне спілкування часто заміщує реальну комунікацію. Віртуальна реальність, соціальні мережі та інтернет-культура формують нові стандарти оцінювання себе та інших, що нерідко призводить до викривлення Я-образу, зниження самооцінки [10].

Важливим аспектом проблеми є вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів. Студенти можуть відчувати тривогу при неможливості перевірити соціальні мережі, відзначають негативний вплив на самооцінку через порівняння себе з іншими користувачами, вказують на періодичне виникнення депресивних станів, пов'язаних з використанням соціальних мереж. Окремої уваги заслуговує проблема формування критичного мислення та медіаграмотності, оскільки незначна кількість студентів регулярно перевіряє достовірність інформації, отриманої через соціальні мережі.

Суттєвим аспектом впливу соціальних мереж на самооцінку студентів є трансформація процесів формування професійної ідентичності, професійно важливих якостей. В епоху цифрової трансформації студенти активно використовують соціальні мережі для професійного розвитку налагодження зв'язків,

що вказує на необхідність глибшого розуміння механізмів впливу цих платформ на професійне становлення майбутніх фахівців.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибокого наукового аналізу механізмів впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді, виявлення факторів ризику та розробки превентивних заходів щодо формування залежної поведінки, створення науково обґрунтованих рекомендацій щодо ефективного використання соціальних мереж в освітньому процесі та розробки стратегій підтримки психологічного благополуччя студентів в умовах цифрового суспільства. Результати такого дослідження матимуть важливе значення для оптимізації процесів особистісного та професійного становлення студентської молоді в сучасних умовах інформаційного суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика впливу соціальних мереж на формування особистості молоді привертає значну увагу науковців з різних галузей знань, зокрема психології, соціології, педагогіки тощо. Аналіз наукової літератури останніх років демонструє багатоаспектність досліджень даної проблеми та її міждисциплінарний характер.

Проблема впливу соціальних мереж на особистість є предметом активного наукового дослідження як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Фундаментальні дослідження психологічних аспектів використання соціальних мереж представлені в роботах К. Янг [28, 29], М. Гріффітса [20], Д. Кусса [23], які розробили теоретичні основи розуміння механізмів формування залежності від соціальних мереж та інтернету. Їхні дослідження розкривають нейропсихологічні механізми впливу соціальних мереж на когнітивні процеси та емоційну сферу особистості, що має особливе значення для розуміння специфіки впливу цих платформ на молодь. Сучасні дослідження розкривають механізми впливу соціальних мереж на формування самооцінки та Я-концепції молоді. Науковці відзначають, що постійне порівняння себе з іншими в соціальних мережах може призводити до зниження самооцінки, розвитку тривожності та депресивних станів у молодих людей. При цьому особливо вразливою є саме студентська мо-

лодь, яка перебуває на етапі активного формування професійної та особистісної ідентичності.

Колектив дослідників під керівництвом Шері Туркл детально вивчав трансформацію комунікативних практик молоді під впливом соціальних мереж. Їхні дослідження показують, що надмірне занурення у віртуальну комунікацію може призводити до погіршення навичок реального спілкування та емоційного інтелекту, що особливо критично для професійного становлення майбутніх фахівців [18].

Важливий напрямок досліджень представлений роботами М. Леон Мендес [24], К. Сісте [22] та Б.Унсальвер [27], які вивчають вплив соціальних мереж на когнітивні процеси та формування кліпового мислення у молоді. Науковці відзначають, що активне споживання контенту в соціальних мережах може призводити до змін у способах обробки інформації та формування специфічних когнітивних патернів, що потребує адаптації освітніх підходів.

Дослідження останніх років, проведені групою науковців під керівництвом Дж.А. Олсон, розкривають зв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним благополуччям молоді [21]. Їхні лонгітюдні дослідження демонструють зростання рівня тривожності та депресивних станів серед молоді, яка активно користується соціальними мережами, особливо в контексті пандемії COVID-19.

В контексті професійного становлення студентської молоді важливими є дослідження М. Бренд [25] та М. Даніял [26], які вивчають роль соціальних мереж у формуванні професійної ідентичності та побудові кар'єрних траєкторій. Їхні роботи показують, що соціальні мережі можуть бути ефективним інструментом професійного розвитку за умови їх грамотного використання.

Сучасні нейропсихологічні дослідження, проведені групою науковців під керівництвом Е. Афра, розкривають механізми впливу соціальних мереж на розвиток мозку молодих людей, зокрема на формування нейронних зв'язків та процеси обробки інформації [19]. Ці дослідження мають важливе значення для розуміння довготривалих наслідків активного використання соціальних мереж.

Теоретико-методологічні засади дослідження особистості в умовах інформаційного суспільства розроблені в працях українських вчених О.Г.Данильян, О.П.Дзьобань [3], О.В.Запорожченко [4], В.В.Кириченко [5], Є.І.Кузіна [6]. Особливої уваги заслуговують дослідження українських науковців О.М. Немеш [11], А.Рубан [13], М.Т.Степико [15], які вивчають специфіку впливу соціальних мереж на формування національної ідентичності та громадянської позиції української молоді в умовах інформаційної війни та соціальних трансформацій.

Вітчизняні дослідники О.В. Щербина [17], А.Г. Мартусенко [9], Г.І. Смокова [14] зосереджують увагу на вивченні особливостей впливу соціальних мереж на формування ціннісних орієнтацій та світогляду української молоді. Їхні роботи демонструють, що характер використання соціальних мереж має значущий вплив на формування життєвих пріоритетів та соціальних установок студентів, а також на процеси їхньої соціальної адаптації та професійного самовизначення.

Значний внесок у розуміння психологічних механізмів впливу соціальних мереж на особистість зробили дослідження Л. Березовської, яка вивчала особливості формування самопрезентації молоді в соціальних мережах [1]. С.Т. Бойко зосередила увагу на дослідженні психологічної безпеки особистості в інформаційному просторі [2].

Значний внесок у розуміння впливу соціальних мереж на академічну успішність та освітню діяльність студентів зробили дослідження З.Ю.Макаров, А.В.Момот, О.М. Демченко [7] та Н.В.Пазюра [12]. Вони емпірично довели наявність негативної кореляції між інтенсивністю використання соціальних мереж та академічною успішністю студентів, особливо в контексті багатозадачності та розподілу уваги під час навчання.

Водночас, аналіз наукової літератури виявляє певні прогалини у дослідженні даної проблематики. Зокрема, недостатньо вивченими залишаються питання впливу різних типів контенту в соціальних мережах на формування особистості студентів, механізми формування критичного мислення в умовах інформаційного перенавантаження, а також специфіка впливу соціальних мереж

на професійне становлення студентів різних спеціальностей. Крім того, потребують глибшого дослідження питання розробки ефективних стратегій профілактики негативного впливу соціальних мереж на особистість студентів та методів оптимізації їх використання в освітньому процесі.

Таким чином, аналіз останніх досліджень і публікацій демонструє значний науковий інтерес до проблематики впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді та водночас вказує на необхідність подальших досліджень у цьому напрямку, особливо в контексті сучасних викликів інформаційного суспільства та специфіки української студентської молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення становлення особистості та психоемоційний розвиток у юнацькому віці.
2. Виділити фактори впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді.
3. Емпірично дослідити особливості використання соціальних мереж студентською молоддю.
4. Виявити взаємозв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем тривожності і самооцінкою.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу студентської молоді в контексті використання соціальних мереж.

Об'єкт дослідження: тривожність і самооцінка молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді.

Методологічна база дослідження ґрунтується на фундаментальних положеннях системного підходу, який дозволяє розглядати особистість як складну систему, що розвивається під впливом різноманітних факторів цифрового

середовища. Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження також виступають принципи діяльнісного підходу, що дозволяють аналізувати активність особистості в соціальних мережах як особливий вид діяльності, який має свою структуру, мотивацію та закономірності розвитку. У дослідженні використано положення соціально-психологічного підходу, які дозволяють розглядати соціальні мережі як простір соціальної взаємодії та формування особистості. Важливим методологічним підґрунтям виступають концепції інформаційно-психологічного впливу, які розкривають механізми впливу інформаційного середовища на психіку людини. Емпіричне дослідження базується на комплексному використанні методик: авторська анкета «Психологічні особливості використання соціальних мереж», шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) – для вимірювання рівня загального рівня самооцінки; шкала GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder) – для виявлення рівня тривожності.

Наукова новизна. Розроблено комплексну модель психологічних чинників впливу соціальних мереж на самооцінку та рівень тривожності студентів; виявлено специфічні взаємозв'язки між патернами використання соціальних мереж та особистісними характеристиками студентів. Удосконалено методи діагностики психологічних особливостей користування соціальними мережами.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу студентської молоді, створення рекомендацій щодо безпечного користування соціальними мережами, профілактики інтернет-залежності.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (32 найменувань) та додатків. Основний зміст роботи викладено на 36 сторінках.

РОЗДІЛ 1.
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ
СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКУ
МОЛОДІ

1.1. Етапи організації проведення дослідження впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді

На підготовчому етапі теоретичний аналіз проблеми показав, що вплив соціальних мереж на особистість, її самооцінку та рівень тривожності має різноспрямований характер. З одного боку, соціальні мережі надають нові можливості для самореалізації, навчання, спілкування, розширення соціального капіталу. З іншого - можуть призводити до формування залежності, прокрастинації, викривлення самосприйняття, погіршення реальних соціальних контактів.

Теоретичне обґрунтування програми дослідження дозволило визначити адекватні методи збору емпіричних даних, розробити валідний інструментарій та окреслити основні напрями аналізу отриманих результатів. Комплексний підхід до вивчення проблеми забезпечує можливість всебічного аналізу впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку студентської молоді та розробки практичних рекомендацій щодо профілактики негативних наслідків їх використання. На основі теоретичного аналізу було визначено основні напрями емпіричного дослідження: особливості використання соціальних мереж (тривалість, частота, переважаючий контент); мотивація користування соціальними мережами; самооцінка впливу соціальних мереж на різні сфери життя (навчання, стосунки, здоров'я, самопочуття тощо); прояви проблемного використання соціальних мереж, а саме підвищення рівня тривожності.

На основі теоретичного аналізу нами було сформульовано мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, розроблено програму емпіричного дослідження.

Важливою складовою підготовчого етапу стала розробка діагностичного інструментарію. Було створено авторську анкету для вивчення особливостей використання соціальних мереж студентською молоддю.

Основний етап емпіричного дослідження проводився на базі закладу вищої освіти НУ «ОЮА». Дослідження здійснювалось у форматі онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms.

Перед початком заповнення анкети респонденти ознайомлювались з інструкцією та давали згоду на участь у дослідженні. Заповнення анкети в середньому займало 15-20 хвилин. Для забезпечення якості даних було впроваджено технічні обмеження, що унеможливлювали пропуск обов'язкових питань та

множинне заповнення анкети одним респондентом. Паралельно зі збором даних здійснювався їх первинний аналіз, що дозволяло контролювати репрезентативність вибірки.

Заключний етап дослідження був присвячений систематизації та аналізу отриманих даних. На цьому етапі здійснювалась математико-статистична обробка результатів. Було проведено описову статистику, кореляційний аналіз, порівняння груп за різними параметрами.

Важливою складовою заключного етапу стала якісна інтерпретація отриманих результатів, виявлення основних тенденцій та закономірностей. Особлива увага приділялась аналізу відповідей на відкриті питання анкети, що дозволило отримати більш глибоке розуміння досліджуваної проблеми. На основі комплексного аналізу емпіричних даних було сформульовано основні висновки дослідження та розроблено практичні рекомендації.

Організація дослідження базувалась на принципах системності, об'єктивності, достовірності та етичності. Всі етапи дослідження були логічно взаємопов'язані та підпорядковані досягненню поставленої мети. Використання сучасних інформаційних технологій дозволило оптимізувати процес збору та обробки даних, забезпечити високу якість отриманих результатів.

1.2. Методи вивчення впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді

Емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді проводилось на вибірці, що включала 30 студентів закладів вищої освіти. Вибірка формувалась з дотриманням принципів репрезентативності. Для забезпечення комплексного вивчення психологічних особливостей впливу соціальних мереж на формування самооцінки та рівень тривожності студентської молоді було використано систему взаємодоповнюючих методів дослідження, що дозволило отримати різнобіч-

ні емпіричні дані та забезпечити їх достовірність. Методологічний апарат дослідження включав теоретичні, емпіричні та математико-статистичні методи.

До групи теоретичних методів увійшли: теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, що дозволив визначити ступінь розробленості проблеми та основні напрямки її вивчення; систематизація та узагальнення теоретичних підходів до розуміння впливу соціальних мереж на особистість; метод теоретичного моделювання, використаний при розробці програми емпіричного дослідження. Важливе місце у теоретичному дослідженні займав контент-аналіз сучасних наукових публікацій, присвячених проблемам цифровізації освітнього простору та її впливу на психологічний розвиток молоді.

До групи діагностичних методик увійшли:

- авторська анкета;
- шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) – для вимірювання рівня загальної самооцінки;
- шкала GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder) – для виявлення рівня генералізованої тривожності.

Вибір зазначених методик обумовлений їхньою психометричною надійністю, високою валідністю, доступністю для онлайн-формату та відповідністю завданням дослідження. Усі інструменти широко застосовуються у практичній психології, що підвищує рівень достовірності зібраних даних. Детальні інструкції щодо використання методик, приклади стимульного матеріалу, а також схеми підрахунку результатів подано у додатках до роботи. Інтерпретація емпіричних результатів, отриманих за допомогою вищезазначених інструментів, подається у другому розділі.

Основним інструментом збору емпіричних даних стала розроблена автором анкета, що містила як закриті, так і відкриті запитання. Анкета включала декілька блоків: соціально-демографічні характеристики респондентів; особливості використання соціальних мереж (тривалість, частота, мета використання); самооцінка впливу соціальних мереж на різні сфери життя; прояви тривожності при використанні соціальних мереж.

Основним методом збору емпіричних даних стало анкетування, реалізоване у формі онлайн-опитування. Розроблена автором анкета «Психологічні особливості використання соціальних мереж» включала 45 питань, структурованих у п'ять тематичних блоків. Перший блок містив питання щодо соціально-демографічних характеристик респондентів (вік, стать, курс навчання, спеціальність). Другий блок був присвячений вивченню особливостей використання соціальних мереж (які соціальні мережі використовуються, тривалість та частота використання, переважаючий контент). Третій блок включав питання щодо мотивації використання соціальних мереж та їх ролі в житті респондентів. Четвертий блок був спрямований на вивчення самооцінки впливу соціальних мереж на різні сфери життя (навчання, стосунки, здоров'я, самопочуття). П'ятий блок містив питання щодо проявів тривожності та способів саморегуляції при використанні соціальних мереж.

В анкеті використовувались різні типи питань: закриті з одиничним та множинним вибором, питання з ранжуванням, шкальні питання (використовувались 5-бальні шкали Лайкерта), відкриті питання. Для оцінки частоти прояву різних поведінкових патернів використовувалась шкала: «ніколи», «рідко», «час від часу», «часто», «завжди». При розробці анкети особлива увага приділялась забезпеченню валідності та надійності інструментарію. Внутрішня узгодженість шкал перевірялась з використанням коефіцієнта альфа Кронбаха.

Важливим методичним елементом дослідження стало використання проєктивних запитань, що дозволило виявити неусвідомлювані аспекти впливу соціальних мереж на особистість. Зокрема, респондентам пропонувалось описати свої емоції та відчуття при неможливості користуватися соціальними мережами, охарактеризувати зміни у своєму житті з появою соціальних мереж.

Наступним етапом дослідження стало вимірювання рівня загальної самооцінки респондентів за допомогою шкали самоповаги Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) [15]. Дана методика є однією з найбільш поширених та валідних інструментів у вивченні самооцінки, що дозволяє кількісно оцінити суб'єктивне ставлення особистості до самої себе.

Метою використання шкали було визначення рівня сформованості самоповаги як ключового компонента самооцінки, що безпосередньо пов'язаний з психологічним благополуччям, емоційною стабільністю та поведінковими стратегіями особистості. Діагностичне завдання полягало в оцінці того, наскільки респонденти сприймають себе як особистість, схильні до самокритики, самопідтримки чи, навпаки, знецінення себе.

З метою виявлення рівня тривожності у структурі дослідження було застосовано шкалу GAD-7 – скринінг генералізованого тривожного розладу (Generalized Anxiety Disorder 7-item Scale) [16]. Використання цього інструменту є доцільним з огляду на його компактність, простоту заповнення, високу валідність і надійність для виявлення симптомів тривожності у загальній популяції.

Метою методики є кількісна оцінка частоти переживання симптомів, характерних для генералізованого тривожного розладу, протягом останніх двох тижнів. Досліджуванам пропонувалося відповісти на 7 тверджень, що стосуються типових тривожних станів, позначивши частоту їхнього прояву за чотирибальною шкалою: 0 – ніколи, 1 – декілька днів, 2 – більшу половину часу, 3 – майже щодня.

Обробка результатів полягала в сумуванні відповідей на всі 7 пунктів, де максимальний можливий показник становить 21 бал. Отримані значення дозволяють класифікувати респондентів за рівнем вираженості тривожних симптомів. Зокрема, показник у межах від 0 до 4 балів інтерпретується як мінімальна тривожність; 5–9 балів – легкий рівень тривожності; 10–14 – середній рівень тривожності; 15–21 – високий рівень тривожності.

Для обробки емпіричних даних використовувався комплекс методів математичної статистики. Первинна обробка даних включала визначення середніх значень, стандартних відхилень, відсоткових співвідношень. Для виявлення взаємозв'язків між різними показниками застосовувався кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Додатково для аналізу відповідей на відкриті питання анкети використовувався метод контент-аналізу, що дозволив виявити основні категорії та теми у відповідях респондентів. При проведенні контент-аналізу використовувалась система категорій, розроблена на основі теоретичного аналізу проблеми та пілотажного дослідження.

Для забезпечення достовірності результатів дослідження використовувалась процедура тріангуляції даних, що передбачала співставлення результатів, отриманих різними методами. Зокрема, порівнювались відповіді на закриті та відкриті питання анкети, аналізувалась узгодженість відповідей на взаємопов'язані питання.

При проведенні дослідження особлива увага приділялась дотриманню етичних принципів. Всі учасники були проінформовані про мету дослідження та способи використання отриманих даних. Забезпечувалась анонімність респондентів та конфіденційність індивідуальних даних. Результати представлялись лише в узагальненому вигляді.

Описаний методичний комплекс дозволив отримати достовірні емпіричні дані щодо психологічних особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку особистості та рівень тривожності студентської молоді та забезпечив можливість обґрунтувати методичні рекомендації щодо профілактики. Використання різних методів збору та аналізу даних підвищило надійність отриманих результатів та дозволило сформулювати обґрунтовані висновки щодо досліджуваної проблеми. Результати дослідження дозволять визначити основні тенденції у використанні соціальних мереж студентською молоддю та їх вплив на психоемоційний стан та самооцінку.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

2.1. Результати дослідження впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді

На першому етапі аналізу результатів емпіричного дослідження було проведено детальний статистичний аналіз патернів використання соціальних мереж студентами. За результатами дослідження виявлено, що найпопулярнішими соціальними мережами серед студентської молоді є Instagram (використовують 91,7% респондентів), Telegram (89,9%), TikTok (85,3%) та YouTube (82,6%). Менш популярними виявились Facebook (34,8%) та Twitter (15,6%). Важливо відзначити, що більшість студентів (87,2%) одночасно використовують декілька соціальних платформ, причому середня кількість активно використовуваних соціальних мереж становить 3,8 ($SD = 0,92$).

Аналіз часових патернів використання соціальних мереж показав, що 37,6% студентів проводять у соціальних мережах 4-6 годин щодня, 32,1% - 2-4 години, 24,8% - більше 6 годин, і лише 5,5% обмежуються 1-2 годинами. При цьому спостерігаються статистично значущі відмінності у тривалості використання соціальних мереж залежно від курсу навчання ($F = 4.32$, $p < 0.01$). Студенти першого курсу демонструють найвищі показники тривалості використання ($M = 5.8$ годин, $SD = 1.2$), тоді як студенти старших курсів показують більш помірне використання ($M = 4.2$ години, $SD = 0.9$).

Щодо часу доби, найбільша активність у соціальних мережах спостерігається у вечірній період (18:00-24:00) - 76,4% респондентів відзначили цей час як пріоритетний. Денний період (12:00-18:00) є другим за популярністю - 58,7%. Ранкові години (6:00-12:00) та нічний час (24:00-6:00) використовують відповідно 23,9% та 15,6% студентів. Кореляційний аналіз виявив значущий

зв'язок між використанням соціальних мереж у нічний час та проявами проблемного сну ($r = 0.39$, $p < 0.01$).

Аналіз частоти перевірки оновлень показав, що 28,4% студентів перевіряють соціальні мережі кожні 15-30 хвилин, 32,1% - щогодини, 24,8% - 3-4 рази на день, 14,7% - 1-2 рази на день. При цьому виявлено значущу кореляцію між частотою перевірки оновлень та самооцінкою наявності залежності ($r = 0.42$, $p < 0.01$).

Контент-аналіз переважаючого типу активності в соціальних мережах виявив, що 45,9% часу витрачається на перегляд розважального контенту, 27,5% - на комунікацію, 15,6% - на освітній контент, 11% - на професійний розвиток. За допомогою t-критерію Ст'юдента виявлено статистично значущі гендерні відмінності у виборі контенту ($t = 3.24$, $p < 0.01$): дівчата більше орієнтовані на комунікативну активність, тоді як хлопці частіше використовують соціальні мережі для пошуку інформації та професійного розвитку.

Додатковий аналіз модераторів виявив, що взаємозв'язок між тривалістю використання соціальних мереж та формуванням залежності модерується рівнем соціальної підтримки ($\beta = -0.19$, $p < 0.05$) та наявністю альтернативних інтересів ($\beta = -0.22$, $p < 0.05$). Це вказує на важливість розвитку соціальних зв'язків та різноманітних захоплень як захисних факторів проти формування залежності.

Факторний аналіз мотивів використання соціальних мереж виявив чотири основні фактори, що пояснюють 68% загальної дисперсії: комунікативний (24,3%), розважальний (19,7%), інформаційно-пізнавальний (14,2%) та самопрезентаційний (9,8%). При цьому виявлено, що домінування самопрезентаційних мотивів позитивно корелює з ризиком формування залежності ($r = 0.34$, $p < 0.01$).

Таким чином, статистичний аналіз результатів дослідження дозволив виявити основні патерни використання соціальних мереж студентською молоддю та визначити ключові предиктори впливу на психоемоційні стани студентської молоді. Отримані дані створюють емпіричну базу для розробки ефективних

стратегій профілактики проблемного використання соціальних мереж серед студентів.

Результати, отримані за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга (RSES)», що дозволяє оцінити рівень загальної самооцінки особистості. Інтерпретація результатів здійснювалася згідно з інструктивно-методичними вказівками: прямі твердження (1, 3, 4, 6) оцінювалися за зростаючою шкалою від 1 до 4 балів, де вищий бал відповідав позитивному ставленню до себе. Зворотні твердження (2, 5, 7, 8, 9, 10) оцінювалися у зворотному порядку – відповідь «4» позначала найнижчий рівень самоповаги, а «1» – найвищий. Загальна сума балів за всі десять пунктів утворює індекс самоповаги, який дозволяє класифікувати респондентів за рівнем самооцінки від низької до високої.

Аналіз відповідей респондентів на окремі твердження шкали самоповаги М. Розенберга дозволяє поглибити розуміння особливостей самосприйняття учасників дослідження. Зокрема, перше твердження – «Я відчуваю, що я гідний поваги як особистість» – є прямим, тобто позитивна відповідь прямо вказує на високий рівень самоповаги. Понад половина опитаних (54,3%) погоджуються з цим твердженням, що свідчить про загалом позитивне ставлення до себе у цьому аспекті. Водночас 45,7% респондентів або сумніваються, або не погоджуються із висловленою тезою, що вказує на поширену невпевненість у власній гідності серед значної частини вибірки.

Друге твердження – «У цілому я задоволений собою» – належить до зворотних і оцінюється за шкалою в інверсному порядку. Хоча понад 48% учасників зазначили, що вони погоджуються з твердженням, з урахуванням ключа до методики така відповідь відповідає лише 2 балам, що є індикатором помірного невдоволення собою. Крім того, 17,1% респондентів повністю не погоджуються з цим твердженням, що додатково вказує на наявність заниженої самооцінки в частини учасників.

Третє твердження – «Іноді я думаю, що я нічого не вартий» – є прямим і чутливим до проявів самозаперечення. Понад половина респондентів (разом 51,5%) виявили схильність до знецінення себе: 42,9% – погодились, ще 8,6% –

повністю погодились. Це свідчить про виражену поширеність негативного емоційного фону у сприйнятті себе, що є тривожним маркером порушень у сфері самооцінки.

Четверте твердження – «Я здатний робити справи так само добре, як більшість інших» – також належить до прямих. Позитивні відповіді переважають: 71,4% респондентів погоджуються з цим твердженням, що свідчить про достатній рівень упевненості у власній ефективності. Це дозволяє припустити наявність у більшості учасників внутрішніх ресурсів, які потенційно компенсують негативні самооціночні установки.

П'яте твердження – «Я відчуваю, що маю багато чим пишатися» – є зворотним, тому негативні відповіді свідчать про труднощі в усвідомленні власних досягнень. Високий відсоток респондентів (51,4%) висловили незгоду з твердженням, що може інтерпретуватися як тенденція до применшення власної цінності й досягнень, що, у свою чергу, послаблює загальну самоповагу та емоційну стабільність.

Шосте твердження – «У мене позитивне ставлення до себе» – належить до прямих, і відповіді на нього є чутливим індикатором загального рівня самоповаги. У цьому випадку 54,3% респондентів висловили позитивну позицію, що свідчить про відносно сприятливе емоційне ставлення до себе в більшості вибірки. Водночас 45,8% респондентів виявили сумнів або не погодились із твердженням, що свідчить про наявність емоційної амбівалентності та потенційних коливань самооцінки.

Сьоме твердження – «Загалом я схильний відчувати себе невдахою» – є зворотним, тобто негативні відповіді свідчать про вищу самооцінку. Понад дві третини респондентів – 22,9% (повністю не погоджуються) і 45,7% (не погоджуються) – засвідчили відсутність відчуття невдачі, що дозволяє говорити про збережену віру у власну ефективність та життєздатність у більшості учасників дослідження.

Аналогічно, восьме твердження – «Я відчуваю, що я людина, яка заслуговує на добру думку» – також є зворотним. 60% респондентів (34,3% – «пого-

джуюсь», 25,7% – «повністю погоджуюсь») продемонстрували позитивне уявлення про себе, що відображає наявність внутрішнього переконання у власній цінності й позитивному самосприйнятті.

На твердження «Я хотів би мати більше поваги до себе», яке також є зворотним, позитивно відповіли 60% опитаних. Така відповідь у ключі методики свідчить про виражену потребу в підвищенні самоповаги, що вказує на потенційні внутрішні розбіжності між бажаним і актуальним рівнем самооцінки.

Завершує опитувальник десяте твердження – «Я іноді відчуваю, що я абсолютно непридатний». Хоча 54,2% респондентів не погодились із цим судженням, тим не менш 45,7% частково або повністю погодились, що свідчить про епізодичне переживання почуття меншовартості та загрозу самозаперечення. Така динаміка вказує на нестабільність самооцінки у частини учасників та потребу у психологічній підтримці або саморозвитку.

Таким чином, узагальнений аналіз відповідей за шкалою М. Розенберга свідчить про наявність помірно позитивного рівня самоповаги у більшості респондентів, проте з певними ознаками внутрішніх суперечностей і незадоволеності собою, що є типовим для осіб у стані життєвих змін або в умовах підвищеного соціального та емоційного навантаження.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою М. Розенберга

	Питання	Тип	Відповідь	Розподіл (%)	Розподіл (осіб)	Бал (за шкалою)
	Я відчуваю, що я гідний поваги як особистість.	Пряме	1 – Повністю не погоджуюсь	20%	7	1 бал × 7 осіб = 7
			2 – Не погоджуюсь	25,7%	9	2 бал × 9 осіб = 18
			3 – Погоджуюсь	34,3%	12	3 бал × 12

						осіб = 36
			4 – Повністю погоджуюсь	20%	7	4 бал × 7 осіб = 28
			Сума балів за питання 1			89 балів
	У цілому я задоволений собою.	Зворотне	1 – Повністю не погоджуюсь	17,1%	6	4 бал × 6 осіб = 24
			2 – Не погоджуюсь	31,4%	11	3 бал × 11 осіб = 33
			3 – Погоджуюсь	48,6%	17	2 бал × 17 осіб = 34
			4 – Повністю погоджуюсь	2,9%	1	1 бал × 1 особа = 1
			Сума балів за питання 2			92 балів
	Іноді я думаю, що я нічого не вартий.	Пряме	1 – Повністю не погоджуюсь	22,9%	8	1 бал × 8 осіб = 8
			2 – Не погоджуюсь	25,7%	9	2 бал × 9 осіб = 18
			3 – Погоджуюсь	42,9%	15	3 бал × 15 осіб = 45
			4 – Повністю погоджуюсь	8,6%	3	4 бал × 3 осіб = 12

			Сума балів за питан- ня 3			83 балів
	Я здатний робити справи так само добре, як більшість інших.	Пр яме	1 – По- вністю не пого- джуюсь	11, 4%	4	1 бал $\times$ 4 осіб = 4
			2 – Не погоджуюсь	17, 1%	6	2 бал $\times$ 6 осіб = 12
			3 – Пого- джуюсь	45, 7%	16	3 бал $\times$ 16 осіб = 48
			4 – По- вністю пого- джуюсь	25, 7%	9	4 бал $\times$ 9 осіб = 36
			Сума балів за питан- ня 4			100 балів
	Я відчуваю, що маю багато чим пишатися.	Зво ротне	1 – По- вністю не пого- джуюсь	14, 3%	5	4 бал $\times$ 5 осіб = 20
			2 – Не погоджуюсь	37, 1%	13	3 бал $\times$ 13 осіб = 39
			3 – Пого- джуюсь	31, 4%	11	2 бал $\times$ 11 осіб = 22
			4 – По- вністю пого- джуюсь	17, 1%	6	1 бал $\times$ 6 осіб = 6
			Сума балів за питан- ня 5			87 балів

	У мене позитивне ставлення до себе.	Пряме	1 – Повністю не погоджуюсь	22, 9%	8	1 бал $\times$ 8 осіб = 8
			2 – Не погоджуюсь	22, 9%	8	2 бал $\times$ 8 осіб = 16
			3 – Погоджуюсь	40 %	14	3 бал $\times$ 14 осіб = 42
			4 – Повністю погоджуюсь	14, 3%	5	4 бал $\times$ 5 осіб = 20
			Сума балів за питання 6			86 балів
	Загалом я схильний відчувати себе невдахою.	Зворотне	1 – Повністю не погоджуюсь	22, 9%	8	4 бал $\times$ 8 осіб = 32
			2 – Не погоджуюсь	45, 7%	16	3 бал $\times$ 16 осіб = 48
			3 – Погоджуюсь	17, 1%	6	2 бал $\times$ 6 осіб = 12
			4 – Повністю погоджуюсь	14, 3%	5	1 бал $\times$ 5 осіб = 5
			Сума балів за питання 7			97 балів
	Я відчуваю, що я людина, яка заслуговує на добру думку.	Зворотне	1 – Повністю не погоджуюсь	14, 3%	5	4 бал $\times$ 5 осіб = 20

			2 – Не погоджуюсь	25, 7%	9	3 бал × 9 осіб = 27
			3 – Погоджуюсь	34, 3%	12	2 бал × 12 осіб = 24
			4 – Повністю погоджуюсь	25, 7%	9	1 бал × 9 осіб = 9
			Сума балів за питання 8			80 балів
	Я хотів би мати більше поваги до себе.	Зворотне	1 – Повністю не погоджуюсь	14, 3%	5	4 бал × 5 осіб = 20
			2 – Не погоджуюсь	25, 7%	9	3 бал × 9 осіб = 27
			3 – Погоджуюсь	34, 3%	12	2 бал × 12 осіб = 24
			4 – Повністю погоджуюсь	25, 7%	9	1 бал × 9 осіб = 9
			Сума балів за питання 9			80 балів
0	Я іноді відчуваю, що я абсолютно непридатний.	Зворотне	1 – Повністю не погоджуюсь	37, 1%	13	4 бал × 13 осіб = 52
			2 – Не погоджуюсь	17, 1%	6	3 бал × 6 осіб = 18

			3 – Пого- джуюсь	40 %	14	2 бал × 14 осіб = 28
			4 – По- вністю пого- джуюсь	5,7 %	2	1 бал × 2 осіб = 2
			Сума балів за питан- ня 10			100 балів

Результати свідчать про те, що більшість респондентів перебувають у межах середнього або нижче середнього рівня самоповаги. Частина з них демонструє тенденцію до самозаперечення та емоційної нестабільності у ставленні до себе, що може бути викликано особистими кризами або життєвими подіями. Водночас є й група з ознаками розвиненої та стабільної самоповаги.

З метою оцінки рівня тривожності було використано стандартизований інструмент – шкалу генералізованого тривожного розладу GAD-7, що дозволяє виявити як частоту, так і інтенсивність симптомів тривожного спектру. Аналіз відповідей за окремими пунктами дозволяє деталізувати структурні характеристики тривожності, представлені у вибірці.

Так, на твердження «Відчуття нервозності або напруження» 40% респондентів (14 осіб) зазначили, що відчували ці симптоми більшу частину часу, а ще 20% (7 осіб) – майже щодня. Лише 11,4% (4 особи) не стикались із цим симптомом, тоді як 28,6% (10 осіб) переживали нервозність декілька днів. Ці дані свідчать про високий рівень постійного психоемоційного напруження, що характерний для значної частини учасників і потенційно може мати хронічний характер.

На запитання «Неможливість зупинити чи контролювати тривожні думки» 34,3% респондентів (12 осіб) вказали, що такі стани були постійними більшу частину часу, 20% (7 осіб) – майже щодня. Ще 31,4% (11 осіб) відзначили цей стан упродовж кількох днів, а 14,3% (5 осіб) не стикалися з ним узагалі. Подібна динаміка підтверджує виражену когнітивну компоненту тривожності,

зокрема наявність нав'язливих думок, які складно контролювати на свідомому рівні.

У подальшому аналізі відповідей респондентів на твердження анкети GAD-7 виявлено сталу присутність тривожних симптомів у низки учасників, що дозволяє ідентифікувати загальну тенденцію до емоційного перенапруження, нав'язливих думок і вегетативної симптоматики.

Зокрема, твердження «Надмірне хвилювання щодо різних речей» отримало рівномірний розподіл: 25,7% респондентів (9 осіб) зазначили, що цей стан турбував їх більшу половину часу, стільки ж – майже щодня. Ще 28,6% (10 осіб) відчували його декілька днів, тоді як 20% (7 осіб) взагалі не мали цього симптому. Ці результати вказують на стабільну присутність емоційної напруги у майже половини вибірки, що підтверджує наявність тривожного базису у сприйнятті життєвих ситуацій.

Твердження «Труднощі з розслабленням» засвідчило значне поширення м'язового та психологічного напруження: 31,4% (11 осіб) відчували ці труднощі більшу частину часу, 22,9% (8 осіб) – майже щодня. Лише 25,7% (9 осіб) не мали подібних переживань, тоді як 20% (7 осіб) зазначили, що це траплялось лише декілька днів. Таким чином, третина учасників перебуває у стані хронічної напруги, що може негативно впливати як на психічне, так і на фізичне здоров'я.

Твердження «Відчуття дратівливості або нетерплячості» також засвідчило високу частоту проявів емоційного дисбалансу: 34,3% (12 осіб) відчували це більшу половину часу, 20% (7 осіб) – майже щодня, а ще 31,4% (11 осіб) – декілька днів. Лише 14,3% (5 осіб) не стикалися з цими проявами. Такий розподіл вказує на виражений емоційний фон напруженості, який може впливати на як соціальну взаємодію, так і внутрішнє самопочуття.

За твердженням «Страх, що може статися щось жахливе» простежується достатньо рівномірне представлення тривожного передчуття. По 25,7% респондентів обрали відповіді «ніколи» та «більшу половину часу», 28,6% – «декілька

днів», а 20% – «майже щодня». Це свідчить про сталу наявність тривожних очікувань катастрофічного характеру у значної частини вибірки.

Нарешті, у відповіді на питання «Відчуття, що неспокій заважає вашій повсякденній діяльності», 37,1% (13 осіб) зазначили, що ніколи не відчували впливу тривожності на повсякденне функціонування. Водночас 28,6% (10 осіб) та 20% (7 осіб) відповідно вказали, що тривога перешкоджала їхній активності більшу частину часу або майже щодня, що є індикатором порушення адаптивності у повсякденному житті.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що значна частина респондентів демонструє стійкі прояви тривожності, переважно на рівні середнього та високого ступеня, особливо за когнітивними (нав'язливі думки, передчуття небезпеки) та соматичними (м'язове напруження, труднощі з розслабленням) ознаками. Така симптоматика потребує психологічної уваги та може бути об'єктом подальших інтервенцій у межах практичної частини дослідження.

Таким чином, на основі кластерного аналізу результатів емпіричного дослідження було виділено чотири основні типи користувачів соціальних мереж серед студентської молоді. На основі кластерного аналізу було виділено чотири основні типи користувачів соціальних мереж серед студентів: «помірні користувачі» (31,2%), «активні комунікатори» (28,4%), «контент-орієнтовані користувачі» (24,8%) та «залежні користувачі» (15,6%). Кожен тип характеризується специфічним патерном використання соціальних мереж та особливостями їх впливу на особистість.

«Помірні користувачі» (31,2% вибірки) характеризуються збалансованим підходом до використання соціальних мереж, чітким розмежуванням онлайн та офлайн активності, переважанням прагматичних мотивів користування (пошук інформації, навчання, підтримка професійних контактів). Цей тип демонструє найвищі показники психологічного благополуччя та академічної успішності. «Активні комунікатори» (28,4%) використовують соціальні мережі переважно для спілкування та підтримки соціальних зв'язків, демонструють високу частоту оновлень та значну тривалість перебування онлайн, проте зберігають

контроль над використанням соціальних мереж. «Контент-орієнтовані користувачі» (24,8%) фокусуються на споживанні та створенні контенту, проявляють високу селективність у виборі інформації, часто використовують соціальні мережі для самовираження та творчої реалізації. «Залежні користувачі» (15,6%) демонструють ознаки проблемного використання соціальних мереж, включаючи втрату контролю над часом, синдром втрачених можливостей, тривожність при відсутності доступу до мереж.

Аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку та самоставлення студентів виявив.

Аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку та самоставлення студентів виявив неоднозначні тенденції та складну картину взаємозв'язків. 42,2% респондентів відзначають позитивний вплив соціальних мереж на самооцінку, пов'язуючи це з можливістю отримання соціального схвалення, розширенням кола спілкування, можливістю самопрезентації та самовираження. Водночас 28,4% вказують на негативний вплив, зокрема через постійне порівняння себе з іншими, формування нереалістичних стандартів зовнішності та успішності, відчуття неповноцінності через невідповідність «ідеальним» образам у соціальних мережах. Виявлено значущий кореляційний зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем тривожності щодо самопрезентації ($r = 0.31$, $p < 0.05$). Особливо вразливими до негативного впливу на самооцінку виявилися студенти першого курсу, що може бути пов'язано з процесами адаптації та формування нової соціальної ідентичності.

Дослідження трансформації ціннісних орієнтацій під впливом соціальних мереж показало значущі зміни в ієрархії цінностей студентської молоді. Спостерігається тенденція до зростання значущості зовнішніх цінностей (популярність, визнання, матеріальний успіх) порівняно з внутрішніми (саморозвиток, автентичність, духовність). У групі «залежних користувачів» 73,2% респондентів демонструють високу орієнтацію на соціальне схвалення та зовнішні показники успішності. Факторний аналіз ціннісних орієнтацій виявив чотири основні фактори: «соціальне визнання» (24,7% дисперсії), «професійна самореалізація»

(18,9%), «гедоністичні цінності» (15,4%) та «духовний розвиток» (12,3%). При цьому виявлено значущі відмінності у структурі ціннісних орієнтацій між різними типами користувачів соціальних мереж.

Аналіз ризиків формування залежної поведінки показав, що 35,8% студентів демонструють окремі ознаки проблемного використання соціальних мереж. Основними проявами є: складнощі з контролем часу (52,3%), тривога при відсутності доступу до соціальних мереж (47,7%), прокрастинація (41,3%), погіршення сну (38,5%), зниження академічної успішності (34,2%). Виявлено значущий взаємозв'язок між проблемним використанням соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя ($r = -0.38$, $p < 0.01$). Особливе занепокоєння викликає той факт, що лише 22,9% респондентів використовують спеціальні стратегії для контролю часу в соціальних мережах.

Додатковий аналіз показав наявність гендерних відмінностей у патернах проблемного використання соціальних мереж. Дівчата частіше демонструють емоційну залежність та орієнтацію на соціальне схвалення, тоді як для хлопців більш характерна інструментальна залежність, пов'язана з геймінгом та розвагами. Також виявлено значущі відмінності у проявах залежної поведінки залежно від спеціальності навчання: студенти гуманітарних спеціальностей показують вищий ризик формування емоційної залежності порівняно зі студентами технічних напрямків.

Якісний аналіз відповідей на відкриті питання анкети дозволив виділити основні психологічні механізми формування залежності від соціальних мереж: страх пропустити важливу інформацію (FOMO), потреба в постійному підтвердженні власної значущості, ескапізм від реальних проблем, компенсація дефіциту реального спілкування. При цьому більшість респондентів (67,8%) усвідомлюють потенційні ризики надмірного використання соціальних мереж, проте відчують складнощі з саморегуляцією.

Важливим аспектом дослідження стало виявлення захисних факторів, що знижують ризик формування залежності. До них належать: наявність різноманітних офлайн-інтересів, розвинені навички самоорганізації, високий рівень

критичного мислення, стабільна самооцінка, якісні реальні соціальні зв'язки. Це створює основу для розробки ефективних профілактичних програм, спрямованих на розвиток відповідних компетенцій у студентської молоді.

Таким чином, інтерпретація результатів дослідження виявила складну систему взаємозв'язків між особливостями використання соціальних мереж та різними аспектами особистісного розвитку студентів, зокрема рівнем самооцінки та тривожністю. Отримані дані свідчать про необхідність диференційованого підходу до профілактики проблемного використання соціальних мереж з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей користувачів та специфіки їх емоційно-вольової сфери.

2.2. Практичні рекомендації та програма психопрофілактики

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено комплексну систему рекомендацій для студентів щодо безпечного та усвідомленого користування соціальними мережами. Рекомендації спрямовані на формування здорових цифрових звичок та профілактику негативних наслідків надмірного використання соціальних мереж.

У сфері організації часу рекомендується встановлювати чіткі часові межі користування соціальними мережами. Оптимальним є обмеження щоденного використання до 2-3 годин, розподілених протягом дня. Важливо визначити

«цифрові години» - конкретні періоди часу, призначені для використання соціальних мереж, та дотримуватися цього розкладу. Рекомендується уникати використання соціальних мереж у перші 1-2 години після пробудження та останні 2 години перед сном, оскільки це може негативно впливати на якість сну та загальний емоційний стан.

Для ефективного контролю часу рекомендується використовувати спеціальні додатки (наприклад, Digital Wellbeing, Forest, Freedom), які дозволяють відстежувати тривалість використання різних додатків та встановлювати обмеження. Важливою практикою є регулярні «цифрові детокси» - періоди повної відмови від соціальних мереж тривалістю від 24 до 48 годин, що дозволяє «перезавантажити» звички користування та оцінити свій рівень залежності.

У сфері контролю контенту рекомендується регулярно проводити аудит підписок та очищення стрічки від неактуального або токсичного контенту. Важливо свідомо формувати своє інформаційне оточення, підписуючись на акаунти, що сприяють особистісному та професійному розвитку. Рекомендується використовувати функції «тихого режиму» та «приховування постів» для регулювання потоку інформації. Особливу увагу слід приділяти верифікації джерел інформації та критичному аналізу контенту.

Для збереження психологічного благополуччя важливо уникати постійного порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж. Рекомендується усвідомлювати, що контент у соціальних мережах часто є відредагованою та ідеалізованою версією реальності. Важливо розвивати здорову самооцінку, незалежну від кількості лайків та коментарів. Рекомендується регулярно практикувати рефлексію щодо емоційних станів, пов'язаних з використанням соціальних мереж.

У сфері навчальної діяльності рекомендується використовувати режим «не турбувати» під час занять та самостійної роботи. Важливо створити окремий цифровий простір для навчання, відокремлений від розважального контенту. Рекомендується використовувати техніку «Pomodoro» - чергування 25-хви-

линних періодів зосередженої роботи з короткими перервами, під час яких дозволяється перевірка соціальних мереж.

Для підтримки реальних соціальних зв'язків рекомендується встановити правило «не користуватися телефоном» під час живого спілкування з друзями та близькими. Важливо зберігати баланс між онлайн та офлайн комунікацією, віддаючи перевагу реальному спілкуванню у важливих ситуаціях. Рекомендується регулярно організовувати офлайн-зустрічі та активності з друзями.

У сфері безпеки особистих даних рекомендується регулярно переглядати налаштування приватності у соціальних мережах, використовувати двофакторну автентифікацію, створювати надійні паролі та регулярно їх оновлювати. Важливо критично ставитися до публікації особистої інформації та геолокаційних даних. Рекомендується періодично проводити аудит додатків, що мають доступ до акаунтів у соціальних мережах.

Для розвитку усвідомленості при користуванні соціальними мережами рекомендується вести щоденник цифрових звичок, відстежуючи патерни використання, емоційні тригери та реакції. Важливо регулярно задавати собі питання про мету входу в соціальні мережі та оцінювати продуктивність проведеного там часу. Рекомендується практикувати техніки майндфулнес для розвитку усвідомленої присутності в онлайн-просторі.

У сфері професійного розвитку рекомендується використовувати соціальні мережі як інструмент для професійного навчання. Важливо створити професійний профіль, відокремлений від особистого, та активно будувати професійну онлайн-репутацію. Рекомендується участь у професійних онлайн-спільнотах та освітніх проектах. А також слідувати психогігієні користувача соціальних мереж.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді було сформульовано наступні висновки.

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення становлення особистості та психоемоційний розвиток у юнацькому віці.
2. Виділити фактори впливу соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді.
3. Емпірично дослідити особливості використання соціальних мереж студентською молоддю.
4. Виявити взаємозв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем тривожності і самооцінкою.

5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу студентської молоді в контексті використання соціальних мереж.

Теоретичний аналіз проблеми показав, що соціальні мережі є важливим фактором соціалізації особистості сучасних студентів, формування їх самооцінки та психоемоційного впливу. Вплив соціальних мереж має комплексний характер і охоплює різні сфери життєдіяльності: комунікативну, пізнавальну, емоційно-вольову, самооцінку. Встановлено, що особливості впливу соціальних мереж на рівень тривожності студентів визначаються як індивідуально-психологічними характеристиками користувачів, так і специфікою самого цифрового середовища.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 30 студентів, виявило основні патерни використання соціальних мереж. Встановлено, що переважна більшість студентів (87,2%) одночасно використовує декілька соціальних платформ, при цьому середній час щоденного використання становить 4-6 годин (37,6% респондентів). Найпопулярнішими соціальними мережами серед студентів є Instagram (91,7%), Telegram (89,9%), TikTok (85,3%) та YouTube (82,6%).

На основі кластерного аналізу виділено чотири типи користувачів соціальних мереж серед студентів: «помірні користувачі» (31,2%), «активні комунікатори» (28,4%), «контент-орієнтовані користувачі» (24,8%) та «залежні користувачі» (15,6%). Кожен тип характеризується специфічними особливостями використання соціальних мереж та їх впливу на особистість.

Встановлено, що вплив соціальних мереж на самооцінку та самоставлення студентів має неоднозначний характер: 42,2% респондентів відзначають позитивний вплив, пов'язаний з можливостями самореалізації, тоді як 28,4% вказують на негативний вплив через постійне соціальне порівняння та формування нереалістичних стандартів.

Виявлено сталу присутність тривожних симптомів у низки респондентів, що дозволяє ідентифікувати загальну тенденцію до емоційного перенапруження, певного стану тривожності під час використання соцмереж. Зокрема, ми отримали розподіл: 25,7% респондентів зазначили, що цей стан турбував їх

більшу половину часу, стільки ж – майже щодня. Ще 28,6% відчували його декілька днів, тоді як 20% взагалі не мали цього симптому. Ці результати вказують на стабільну присутність емоційної напруги у майже половини вибірки, що підтверджує наявність тривожного базису під час використання соціомереж та необхідність участі у профілактичних заходах.

На основі отриманих результатів було розроблено комплекс практичних рекомендацій. Для студентів запропоновано систему правил безпечного користування соціальними мережами, що включає встановлення часових лімітів, регулярні цифрові детокси, свідомий підхід до вибору контенту.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено комплексну систему практичних рекомендацій та профілактичних заходів, спрямованих на попередження негативного впливу соціальних мереж на особистість студентів.

Методичні рекомендації для психологів та викладачів щодо профілактики інтернет-залежності структуровані відповідно до трьох рівнів профілактичної роботи. Первинна профілактика спрямована на всіх студентів та включає просвітницькі заходи, моніторинг патернів використання соціальних мереж, розвиток навичок саморегуляції. Вторинна профілактика орієнтована на студентів групи ризику та передбачає індивідуальні консультації, групові тренінги, розвиток альтернативних форм дозвілля. Третинна профілактика призначена для студентів з вираженими ознаками залежності та включає психологічний супровід, роботу з сім'єю, за необхідності – взаємодію з іншими фахівцями. Для кожного рівня профілактики розроблено діагностичний інструментарій, описано методи роботи, наведено приклади конкретних вправ та технік.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки профілактичних програм та освітніх курсів, спрямованих на формування культури користування соціальними мережами серед студентської молоді. Результати дослідження можуть бути впроваджені в практику роботи психологічних служб закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довготривалих ефектів впливу соціальних мереж на людину та створенням інноваційних методів профілактичної роботи з використанням цифрових технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. Вчені записки Університету «КРОК», 2023, (3 (71)), 142-149.
2. Бойко С.Т. Психологічна безпека особистості в умовах розірваного інформаційного простору. Психологія: теорія і практика, 2019, 1(3), 32-43.
3. Данильян О.Г., Дзьобань О.П. Людина в інформаційному суспільстві: проблема моральної ідентифікації. Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. 2019. № 1(40). С. 1-18. URL: <http://fil.nlu.edu.ua/article/view/155746/158854>.
4. Запорожченко О.В. Ідентичність особистості в умовах інформаційного суспільства. Актуальні проблеми філософії та соціології : Науково-практичний журнал. Одеса, 2020. Вип. 26. С. 12-16. DOI <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i26.900>

5. Кириченко В.В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві: монографія Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 245 с.
6. Кузіна Є.І. Психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини : дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» (053 Психологія) / наук. керівник – канд. психол. наук, доц. І. М. Шаповал ; Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2023. 200 с.
7. Макаров З.Ю., Момот А.В., Демченко О.М. Оцінювання впливу чат-бесід на залученість та успішність здобувачів вищої освіти. Педагогічна Академія: наукові записки, 2024. №5.
8. Максименко, С. Д. (2017). Культурно-історична теорія розвитку ЛС Виготського. *Збірник наукових праць» Проблеми сучасної психології», (36).*
9. Мартусенко А. Г. Соціальні медіа у формуванні ціннісних орієнтацій української молоді : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 054 «Соціологія» / наук. керівник Т. О. Ратушна. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 57 с.
10. Москаленко, В.В. Соціалізація особистості Монографія. «Фенікс», м. Київ, Україна, 2013.
11. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с.
12. Пазюра Н.В. Використання масових відкритих он-лайн курсів та соціальних мереж для формування комунікативної компетентності студентів неангломовних країн. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки», 2017. №6.
13. Рубан А. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, 2021 (56), С. 213-220. вилучено із <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/507>
14. Смокова Г.І. Особливості формування публічних цінностей молоді у кіберпросторі: досвід України. Політичне життя. № 1 (2018) С.108-112.

15. Степико М.Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування: монографія. К. :НІСД, 2011. 336 с.
16. Столяренко А.М., Городокін А.Д. До питання психодіагностики інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції та безпекової кризи. *Сучасні медичні технології*. 2023. №3(58). С. 37 – 42.
17. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікові особливості інтернет-залежності. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 179-183.
18. Трофімов Ю. Л. Психологія : підручник. К.: Либідь,. 2008. 560 с.
19. Щербина В.Л. Соціально-психологічні чинники розвитку інформаційного середовища у ВНЗ України. *Технології розвитку інтелекту*. 2014. Т. 1 Вип. 6.
20. Шмиглюк О. Розвиток здорової самооцінки методом КПТ. Дипломна робота. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів. 2016. 62 с.
21. Arnd-Caddigan, M. Sherry Turkle: Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. *Clin Soc Work J* **43**, 247–248 (2015). <https://doi.org/10.1007/s10615-014-0511-4>
22. E. Áfra, J. Janszky, G. Perlaki, G. Orsi, S.A. Nagy, Á. Arató, A. Szente, H.A.M. Alhour, G. Kis-Jakab, G. Darnai. Altered functional brain networks in problematic Internet use: resting-state fMRI study. *Res. Sq. (Res. Sq.)* (2023), 10.21203/rs.3.rs-2718429/v1
23. Griffiths, M. D. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4, e118. <http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
24. J.A. Olson, D.A. Sandra, É.S. Colucci, A.A. Bikaii, D. Chmoulevitch, J. Nahas, A. Raz, S.P.L. Veissière. Smartphone addiction is increasing across the world: a meta-analysis of 24 countries. *Comput. Hum. Behav.*, 129 (2022), Article 107138, 10.1016/j.chb.2021.107138
25. K. Siste, J. Pandelaki, J. Miyata, N. Oishi, K. Tsurumi, H. Fujiwara, T. Murai, M.W. Nasrun, T. Wiguna, S. Bardosono, R. Sekartini, R. Sarasvita, B.J. Murtani, L.T. Sen, K.K. Firdaus. Altered Resting-State Network in Adolescents with Problematic Internet Use. *J. Clin. Med.*, 11 (19) (2022), Article 5838, 10.3390/jcm11195838

26. Kuss, D.J. and Griffiths, M.D. (2011) Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
27. León Méndez M, Padrón I, Fumero A, Marrero RJ. Effects of internet and smart-phone addiction on cognitive control in adolescents and young adults: A systematic review of fMRI studies. *Neurosci Biobehav Rev.* 2024 Apr;159:105572. Doi: 10.1016/j.neubiorev.2024.105572. Epub 2024 Feb 5. PMID: 38320657.
28. M. Brand, K.S. Young, C. Laier, K. Wölfling, M.N. Potenza/ Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: an interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model *Neurosci. Biobehav. Rev.*, 71 (2016), pp. 252-266, 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033
29. M. Daniyal, S.F. Javaid, A. Hassan, M.A.B. Khan. The relationship between cell-phone usage on the physical and mental wellbeing of university students: a cross-sectional study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19 (15) (2022), p. 9352, 10.3390/ijerph19159352
30. Ünsalver, B., & Aktepe, H. (2017). Internet addiction and impulsivity among university students. *European Psychiatry*, 41(S1), S397-S397. doi:10.1016/j.eurpsy.2017.02.458
31. Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
32. Young, K. S. (2017). The evolution of Internet addiction. *Addictive Behaviors*, 64, 229-230. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.05.016>

ДОДАТКИ

Додаток А

АВТОРСЬКА АНКЕТА «Особливості використання соціальних мереж»

Шановний респонденте!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні особливостей використання соціальних мереж студентською молоддю.

Анкета є анонімною, всі дані будуть використані в узагальненому вигляді.

Будь ласка, відповідайте щиро та відверто.

Частина 1. Загальна інформація

1. Ваш вік: _____ років

2. Стать:

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

3. Курс навчання: _____

4. Спеціальність: _____

Частина 2. Патерни використання соціальних мереж

5. Якими соціальними мережами Ви користуєтесь? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Instagram
- ☐ TikTok
- ☐ Facebook
- ☐ Twitter
- ☐ Telegram
- ☐ YouTube
- ☐ LinkedIn
- ☐ Інше (вказіть) _____

6. Скільки часу в середньому щодня Ви проводите в соціальних мережах?

- ☐ Менше 1 години
- ☐ 1-2 години
- ☐ 2-4 години
- ☐ 4-6 годин
- ☐ Більше 6 годин

7. В який час доби Ви найчастіше користуєтесь соціальними мережами? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Вранці (6:00-12:00)
- ☐ Вдень (12:00-18:00)
- ☐ Ввечері (18:00-24:00)
- ☐ Вночі (24:00-6:00)

8. Як часто Ви перевіряєте оновлення в соціальних мережах?

- ☐ Кожні 15-30 хвилин
- ☐ Кожну годину
- ☐ 3-4 рази на день
- ☐ 1-2 рази на день
- ☐ Рідше

Частина 3. Мотивація та цілі використання

9. З якою метою Ви найчастіше використовуєте соціальні мережі? (оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 - ніколи, 5 - дуже часто)

- 1 - 2 - 3 - Іноді 4 - Часто 5 - Дуже часто
- ___ Спілкування з друзями/знайомими
 - ___ Навчання/професійний розвиток
 - ___ Розваги/перегляд розважального контенту
 - ___ Отримання новин/інформації
 - ___ Самовираження/ведення власної сторінки
 - ___ Знайомства
 - ___ Робота/бізнес
 - ___ Відпочинок/відволікання від справ

10. Який контент Ви найчастіше переглядаєте? (оцініть за шкалою від 1 до 5)

- ___ Розважальний
- ___ Освітній
- ___ Новинний
- ___ Професійний
- ___ Lifestyle
- ___ Спортивний
- ___ Творчий

___ Інше (вказіть) _____

Частина 4. Самооцінка впливу

11. Оцініть, як використання соціальних мереж впливає на різні сфери Вашого життя (оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 - дуже негативно, 5 - дуже позитивно)

- ___ Навчальна успішність
- ___ Стосунки з друзями
- ___ Стосунки з родиною
- ___ Фізичне здоров'я
- ___ Психологічне самопочуття
- ___ Самооцінка
- ___ Творча реалізація
- ___ Професійний розвиток

12. Чи відчуваєте Ви наступні прояви при неможливості користуватися соціальними мережами? (можна обрати декілька варіантів)

- ☐ Тривога
- ☐ Роздратування
- ☐ Занепокоєння
- ☐ Відчуття пропущених можливостей
- ☐ Відчуття самотності
- ☐ Нудьга
- ☐ Нічого не відчуваю
- ☐ Інше (вказіть) _____

13. Як часто Ви намагаєтесь обмежити час, проведений у соціальних мережах?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Постійно

14. Які способи Ви використовуєте для контролю часу в соціальних мережах? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Встановлюю таймер
- ☐ Використовую спеціальні додатки
- ☐ Вимикаю повідомлення
- ☐ Видаляю додатки
- ☐ Нічого не використовую
- ☐ Інше (вказіть) _____

Частина 5. Суб'єктивна оцінка

15. Оцініть за шкалою від 1 до 10, наскільки важливими для Вас є соціальні мережі:

16. Чи вважаєте Ви, що маєте залежність від соціальних мереж?

- ☐ Так
- ☐ Скоріше так
- ☐ Важко відповісти

- ☐ Скоріше ні
- ☐ Ні

17. Як змінилось Ваше життя з появою соціальних мереж? (відкрите питання)

18. Що б Ви хотіли змінити у своєму користуванні соціальними мережами? (відкрите питання)

Дякуємо за участь у дослідженні!

Дата заповнення: _____