

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА:

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»

з напрямку «психологія»

студента (ки) ОКР «бакалавр»

Хрущ Валерії Василівни

Науковий керівник:

доктор філософії, асистент кафедри

соціальної психології

Павлюк Оксана Дмитрівна

Допустити до захисту в ДЕК
кафедра соціальної психології
Протокол № _____ від _____

завідувач кафедри:

доктор психологічних наук, професор

Траверсе Тетяна Михайлівна

(підпис)

КИЇВ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ	8
1.1. Психологічна природа самооцінки та особливості її формування у молодому віці.....	8
1.2. Вплив соціального середовища на самооцінку молоді у контексті цифрової взаємодії.....	12
1.3. Теоретичні підходи до аналізу впливу соціальних мереж на психологічний стан особистості.....	16
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ	23
2.1. Етапи організації та проведення дослідження.....	23
2.2. Вибір та опис методик дослідження.....	28
2.3. Характеристика вибірки дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ	41
3.1. Експлорація результаті дослідження.....	41
3.2. Відмінності у прояві самооцінки залежно від інтенсивності застосування соціальних мереж.....	53
3.3. Модель чинників впливу на самооцінку молоді.....	60
3.4. Практичні рекомендації щодо нормалізації самооцінки серед молоді.....	71
Висновки до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	92

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах цифрової епохи соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді, виступаючи засобом комунікації, та й середовищем для формування і підтримки особистісної ідентичності. Instagram, TikTok, Telegram та інші цифрові платформи слугують простором для самореалізації, пошуку інформації, встановлення соціальних зв'язків та формування віртуального іміджу. Проте водночас ці інструменти створюють нові виклики для психіки, зокрема через надмірне порівняння себе з іншими, залежність від зовнішнього схвалення та ризик формування цифрової залежності. Молоді користувачі щоденно витрачають значний час на споживання онлайн-контенту, що формує нову систему цінностей та поведінкових стратегій, часто впливаючи на уявлення про себе та власну значущість.

Особливо загострюється проблема в контексті війни, що триває в Україні. У таких умовах соціальні мережі перетворюються на джерело як емоційної підтримки, так і додаткового стресу. Постійний потік тривожної інформації, новини про втрати, руйнування, невизначеність майбутнього сприяють формуванню відчуття тривожності, безсилля і дестабілізації емоційного стану. Молодь, яка активно взаємодіє в онлайн-просторі, дедалі частіше шукає підтвердження власної цінності саме у віртуальному середовищі. Це підсилює тенденцію до соціального порівняння, підвищує вразливість до негативних оцінок і знижує рівень внутрішньої впевненості. В умовах нестабільності особливої ваги набуває проблема формування адекватної самооцінки як ресурсу психологічної стійкості.

Самооцінка є ключовим елементом самосвідомості людини, який визначає рівень її впевненості у власних силах, а також здатність до адаптації в складних життєвих обставинах. У молодому віці вона формується під впливом зовнішніх чинників і потребує особливої уваги, оскільки в цей період

особистість перебуває на етапі активного розвитку, пошуку себе, визначення життєвих цілей. Воєнна ситуація створює додаткові бар'єри для цього процесу втрачено сталі орієнтири, обмежено можливості реалізації, підвищено загальний рівень тривожності. Усе це сприяє деструктивним змінам у сприйнятті себе та ускладнює збереження позитивного образу «Я».

Надмірне занурення у віртуальне середовище, де часто домінують ідеалізовані образи успіху та щастя, створює додатковий тиск на молодь. У спробі відповідати цим стандартам формується потреба в зовнішньому визнанні, що знижує опору на внутрішні ресурси та викликає нестійкість самооцінки. Залежність від реакцій аудиторії, кількості вподобань, коментарів призводить до коливань у рівні впевненості, а у разі критики чи байдужості – до фрустрації, відчуття меншовартості. Такий механізм негативно впливає на психоемоційний стан, а в умовах інформаційного перенавантаження й нестабільності – ще більше загострює психологічну напругу.

Отже, актуальність теми, що стосується впливу соціальних мереж на самооцінку молоді, обумовлена комплексом чинників зростанням цифрової активності молодого покоління, трансформацією комунікативних стратегій, умовами воєнного часу та загрозою зниження психологічної стійкості. Дослідження цієї проблематики є важливим кроком у напрямі збереження ментального здоров'я молоді, запобігання негативним наслідкам цифрової взаємодії та формування рекомендацій для підтримки повноцінного особистісного розвитку в умовах суспільної нестабільності.

Надмірне занурення у віртуальне середовище, де часто домінують ідеалізовані образи успіху та щастя, створює додатковий тиск на молодь. У спробі відповідати цим стандартам формується потреба в зовнішньому визнанні, що знижує опору на внутрішні ресурси та викликає нестійкість самооцінки. Залежність від реакцій аудиторії, кількості вподобань, коментарів призводить до коливань у рівні впевненості, а у разі критики чи байдужості – до фрустрації, відчуття меншовартості. Такий механізм негативно впливає на

психоемоційний стан, а в умовах інформаційного перенавантаження й нестабільності – ще більше загострює психологічну напругу.

Актуальність зазначеної теми підтверджується широким спектром досліджень, які висвітлюють взаємозв'язок між цифровою активністю, самопрезентацією, соціальними порівняннями та рівнем самооцінки молоді. Зокрема, серед українських авторів, які розглядали ці аспекти, варто виокремити Гречановську О. В., Мегем О. М. і Потапюк Л. М. (2023), Стаховську Б. С. (2023), Мгалоблішвілі А. (2023), Амплєєву О. М. і Бехтольд Д. О. (2024), Бєлік Я. О. (2024), Дегтярьову Є. Ю. (2024), Хекоюн Е. А. (2024), Третьякову Т. М. і Медведь А. Ю. (2024), Сметану А. В. і Григор'єву С. В. (2024). Їхні праці охоплюють теми впливу соціальних мереж на психологічний стан, самооцінку, розвиток ідентичності та схильність до соціальних порівнянь.

До цієї проблематики активно долучаються і зарубіжні дослідники, серед яких Mann, R., & Blumberg, F. (2022), Bouchillon, B. (2024), Trifiro, B., & Prena, K. (2021), Rosenthal, S., & Tobin, A. (2022), Armstrong-Carter, E., Garrett, S., Nick, E., Prinstein, M., & Telzer, E. (2022). Вони аналізують вплив частоти використання соціальних мереж, активної самопрезентації та якості онлайн-дружби на рівень самооцінки та загальне благополуччя молоді, наголошуючи на індивідуальних відмінностях у сприйнятті цифрового контенту.

Отже, актуальність теми, що стосується впливу соціальних мереж на самооцінку молоді, обумовлена комплексом чинників зростанням цифрової активності молодого покоління, трансформацією комунікативних стратегій, умовами воєнного часу та загрозою зниження психологічної стійкості. Дослідження цієї проблематики є важливим кроком у напрямі збереження ментального здоров'я молоді, запобігання негативним наслідкам цифрової взаємодії та формування рекомендацій для підтримки повноцінного особистісного розвитку в умовах суспільної нестабільності.

Об'єкт дослідження - самооцінка, як психічне явище.

Предмет дослідження - вплив соціальних мереж на самооцінку молоді.

Мета дослідження – проаналізувати впливові чинники на самооцінку молоді, особливо в розрізі інтенсивності застосування соціальних мереж та розробити практичні рекомендації щодо нормалізації самооцінки серед молоді.

Відповідно до мети було сформульовані **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз самооцінки у розрізі молодого віку;
2. Проаналізувати актуальні особливості самооцінки молоді в умовах війни;
3. Виявити залежність прояву самооцінки від частоти користування соціальними мережами;
4. Дослідити чинники впливу на самооцінку серед молодих осіб;
5. Розробити практичні рекомендації щодо нормалізації самооцінки серед молоді.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

емпіричні – анкета щодо частоти користування соціальними мережами, «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» (Ковальов, 2020), «Шкала інтолерантності до невизначеності» (Громова, 2021), «Опитувальник інтернет залежності Янга» (Ховрич & Мекшун, 2021), «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Карамушка, Креденцер & Терещенко, 2023);

математико-статистичні – описова статистика (аналіз середніх, частотний аналіз для виявлення загальних тенденцій), критерії відмінностей (u-критерій Мана-Уїтні для двох незалежних вибірок та однофакторний дисперсійний аналіз для трьох і більше незалежних вибірок), кореляційний аналіз (r-коефіцієнт кореляції Спірмена для виявлення зв'язків) та регресійний аналіз для виявлення впливових чинників на самооцінку молоді.

Емпірична база. Вибірка дослідження склала 80 респондентів, з яких 17 чоловіків та 63 жінок. Віковий діапазон знаходиться в межах від 18 до 33 років. Середній вік вибірки 21,4 років (2,87 стандартне відхилення).

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що

вперше:

- емпірично встановлено взаємозв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем самооцінки молоді, виявлено роль інтолерантності до невизначеності та інтернет-залежності у формуванні заниженої самооцінки;

набули подальшого розвитку:

- уявлення про психологічні чинники впливу цифрового середовища на самооцінку молоді, зокрема через визначення ролі емоційної вразливості, імпульсивності цифрової поведінки та позитивного ментального здоров'я як буферного ресурсу.

Теоретична значення полягає у тому, що у межах дослідження уточнено механізми взаємодії між самооцінкою, особливостями використання соціальних мереж та особистісними чинниками, що поглиблює розуміння психологічного впливу цифрового середовища на розвиток молоді особистості.

Практична значущість отриманих результатів полягає у тому, що на їх основі розроблено практичні рекомендації щодо підвищення емоційної стійкості, розвитку критичного мислення у цифровому просторі та формування позитивного ментального здоров'я для нормалізації самооцінки молоді.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел, який налічує 77 найменувань. Робота містить 28 таблиць, 10 рисунків та 5 додатків. Основний зміст викладено на 80 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 95 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

1.1. Психологічна природа самооцінки та особливості її формування у молодому віці

Самооцінка є однією з фундаментальних психологічних структур особистості, яка визначає загальну якість внутрішнього досвіду, регулює поведінку, емоції, міжособистісні взаємодії та впливає на рівень психічного здоров'я. У сучасній психологічній науці самооцінка трактується як суб'єктивна оцінка власної цінності, яка охоплює усвідомлення себе, прийняття своїх сильних і слабких сторін та почуття гідності (Kumar & Sharma, 2022). Такий підхід співзвучний із вітчизняними дослідженнями, у яких самооцінка визначається як складне, ієрархічне утворення, що формується у взаємодії емоційних і когнітивних компонентів і відображає ставлення особистості до самої себе (Тарасенко, 2024).

Самооцінка не є одновимірним конструктом – вона формується з трьох основних компонентів: когнітивного (уявлення про себе), емоційного (ставлення до себе) та поведінкового (поведінка, що виражає ставлення до себе) (Elsherif, 2024). У дослідженнях українських авторів також підкреслюється, що процес формування самооцінки неможливо розглядати ізольовано — він тісно пов'язаний із особливостями самосприйняття, апперцепції та актуального емоційного фону підлітка, які створюють індивідуальні відмінності у сприйнятті себе як цілісної особистості (Сібова, 2025).

Ці компоненти інтегруються у складну систему самосприйняття, яка виконує низку важливих функцій: саморегуляцію, адаптацію до соціального середовища, формування мотивації, постановку життєвих цілей і підтримку психоемоційної стабільності. Актуальні дослідження вказують на те, що самооцінка в юнацькому віці особливо вразлива до зовнішніх впливів і залежить від ряду чинників, серед яких центральне місце посідають соціальні

комунікації, самоідентифікація, емоційна стабільність і відчуття прийняття у значущому середовищі (Костючик, 2024; Лазебна, 2024).

У контексті сучасного інформаційного середовища все частіше підкреслюється важливість впливу віртуальної взаємодії на розвиток самооцінки. Зокрема, молодь починає формувати образ себе через реакції соціуму в цифровому просторі, що відображається у вибірковій самопрезентації, залежності від цифрового схвалення та коливанні самооцінки залежно від активності в мережі (Тимченко, 2024). Паралельно із цим, педагогічні підходи до підтримки позитивної самооцінки акцентують на важливості ранньої психоемоційної корекції, розвитку емоційного інтелекту та формуванні впевненості в собі ще на етапі молодшого шкільного віку, що створює базу для психологічної стійкості в підлітковому періоді (Шекера & Турчина, 2024).

Загалом, психологи визнають самооцінку критичним фактором у формуванні здорової особистості. У контексті особистісного розвитку вона відіграє ключову роль у підтримці життєстійкості, сприяє успішній соціалізації та адаптації до нових життєвих обставин (Carducci & Nave, 2020). Дослідження показують, що висока самооцінка пов'язана з позитивним світосприйняттям, внутрішньою мотивацією та стійкістю до стресових чинників, тоді як занижена самооцінка є предиктором тривожності, депресивних станів і соціальної ізоляції (McAdams et al., 2021). Самооцінка є індикатором того, наскільки особистість сприймає себе ефективною, здатною до самореалізації та достойною позитивного ставлення з боку інших.

Важливо підкреслити, що у сучасних підходах самооцінка розглядається як гнучкий і динамічний конструкт, який змінюється під впливом середовища, життєвого досвіду та культурного контексту. Наприклад, сучасні дослідження наголошують на тому, що самооцінка відіграє роль у визначенні поведінкових стратегій, особливо в умовах підвищеної соціальної конкуренції та інформаційного перевантаження (Pettit, 2020).

Юнацький вік є одним із найважливіших сенситивних періодів у житті людини, коли відбувається активне становлення самооцінки як психологічного утворення. У цей час особистість проходить інтенсивний шлях самопізнання, самоприйняття й формування унікального «Я-образу». Самооцінка, як відзначено в дослідженнях, починає формуватись ще з раннього дитинства, однак саме в юнацькому віці вона набуває відносної стабільності, трансформуючись у складний елемент ідентичності та мотиваційної системи особистості (Sandu et al., 2021).

У період пізнього підліткового віку (16–18 років) самооцінка часто зазнає впливу соціального порівняння, очікувань оточення та академічної успішності. Молодь оцінює власну цінність через досягнення, зовнішність, прийняття у групі однолітків, що формує основу подальшого відчуття впевненості в собі (Зарицька & Козаченко, 2024). У молодому дорослому віці (18–25 років) самооцінка поступово стає більш автономною і менш залежною від зовнішніх оцінок, проте її стабільність залишається чутливою до змін у професійній та соціальній сферах. Як показує десятирічне лонгітюдне дослідження, саме рівень самооцінки у ранній дорослості виявився значущим предиктором таких життєвих результатів, як задоволеність життям, професійна адаптація, психоемоційне здоров'я та здатність до побудови міжособистісних зв'язків (Arsandaux et al., 2020).

Психологічні чинники, що суттєво впливають на формування самооцінки в юнацькому віці, охоплюють ідентичність, автономність та прийняття в соціумі. Саме формування ідентичності розглядається як центральне завдання юнацького періоду. Молоді люди прагнуть визначити власні цінності, цілі та місце у світі, що прямо впливає на їхнє сприйняття себе. Недостатньо сформована ідентичність або негативне соціальне середовище можуть призводити до нестабільної або заниженої самооцінки, що, у свою чергу, асоціюється з підвищеним ризиком психоемоційних порушень (Chen & Ma, 2023). Окрім цього, якість батьківської підтримки, досвід соціального прийняття в колективі, а також рівень автономії, яку дозволяє середовище,

чинять суттєвий вплив на самооцінку юнаків і дівчат у цьому критичному періоді життя (Arsандаux et al., 2023).

Вікові особливості формування самооцінки в юності зумовлені складним поєднанням внутрішніх і зовнішніх чинників, де ключову роль відіграють становлення ідентичності, розвиток автономності та досвід соціального прийняття, що разом формують базу для психологічної стійкості особистості в майбутньому.

Взаємозв'язок між рівнем самооцінки та ментальним здоров'ям молоді є предметом особливої уваги сучасної психологічної науки, оскільки саме самооцінка часто виступає як ключовий захисний або ризиковий фактор для розвитку емоційних розладів. Дослідження показують, що висока самооцінка сприяє загальному психологічному благополуччю, знижуючи ризик депресивних симптомів, тривожності та стресу, тоді як низький рівень самооцінки має зворотний вплив (Chen et al., 2024). У багатьох випадках саме молоді люди з низькою самооцінкою демонструють підвищений рівень психологічного дистресу, що виявляється у вигляді емоційної нестабільності, конфліктності, ізоляції та зниженого відчуття контролю над життям (Chiha et al., 2023).

Окрему загрозу становить поєднання низької самооцінки з емоційними чи поведінковими порушеннями, оскільки така комбінація суттєво підвищує ризик суїцидальної поведінки серед підлітків. Як свідчать дослідження, низька самооцінка здатна модифікувати негативні наслідки емоційних труднощів, тоді як висока самооцінка діє як буфер, зменшуючи вплив емоційної дезрегуляції на розвиток суїцидальних намірів (de la Barrera et al., 2020). Крім того, стабільна самооцінка позитивно корелює з показниками щастя, життєвого задоволення та здатності до емоційного відновлення, навіть у несприятливих життєвих умовах (Reddy, 2020).

В умовах сучасних соціальних викликів — зокрема наслідків пандемії COVID-19, збройної агресії, економічної нестабільності та зростання тривожності щодо майбутнього — підтримка стабільної самооцінки набуває ще

більшої значущості. У таких обставинах самооцінка виступає важливим ресурсом психологічної резиліентності. Зокрема, дослідження показують, що в умовах обмеженого соціального контакту, фінансових труднощів або академічного тиску саме самооцінка зумовлює різницю між адаптивною та дезадаптивною поведінкою молоді (Jiménez Boraita et al., 2023).

1.2. Вплив соціального середовища на самооцінку молоді у контексті цифрової взаємодії

Молоді люди, порівнюючи себе з іншими користувачами, часто стикаються з відчуттям недостатності, зниженням самооцінки та невдоволенням власним життям. Як показали дослідження, соціальне порівняння в соціальних мережах є найсильнішим негативним предиктором самооцінки серед молоді, випереджаючи навіть феномен страху пропустити щось важливе (FoMO) та загальний рівень використання онлайн-мереж (Ma'rof & Abdullah, 2024). Подібні висновки підтверджуються іншими авторами, які встановили, що високий рівень соціального порівняння через Instagram і TikTok пов'язаний із зниженням задоволеності тілом, зовнішністю та загальним рівнем самоприйняття (Dorčić et al., 2023). Згідно з результатами порівняльного аналізу стилів взаємодії в соціальних мережах, диференційовані стратегії комунікації (активна участь, перегляд без взаємодії, пошук схвалення) по-різному впливають на рівень самооцінки молоді: пасивне споживання контенту та часте порівняння з іншими значно знижують її стабільність (Риковцев, 2024).

У цьому контексті постає поняття «цифрової ідентичності» – сконструйованого образу себе, який молодь формує у віртуальному просторі через публікації, селфі, коментарі та реакції аудиторії. На думку дослідників, цей образ нерідко створюється з орієнтацією на соціально бажані характеристики, що не завжди відповідають реальному «Я», і формує «цифрове супер-его» – нав'язливий ідеал, який особистість намагається втілити онлайн, навіть ціною психологічного виснаження (Шашенкова & Шашенков, 2025). Самопрезентація у соцмережах, що базується на прагненні до схвалення та

візуального успіху, формує специфічну форму онлайн-ідентичності, яка згодом впливає на відчуття автентичності (Дяченко, 2024; Рубан, 2021).

Формування цифрової ідентичності особливо тісно пов'язане із процесом соціалізації. В умовах цифрової епохи соціальне середовище молоді переміщується в онлайн-простір, де формуються нові ролі, очікування та норми комунікації. Цей контекст ускладнює процес прийняття себе у реальності, адже онлайн-реакції не завжди співпадають із офлайн-досвідом, що породжує внутрішні конфлікти та амбівалентність у ставленні до себе (Унятицька, 2024; Горюнова & Садовніков, 2025).

Соціальні мережі створюють і нові моделі соціальної успішності, які молодь починає сприймати як нормативні. Віртуальна популярність, кількість підписників, візуальна привабливість контенту — усе це формує нові маркери статусу, що істотно впливають на самосприйняття, соціальні орієнтири та емоційний комфорт особистості (Нохріна, 2024). Разом із тим, цифрове середовище ускладнює рефлексію щодо справжніх цінностей і автентичної самооцінки, адже візуальна комунікація переважає над змістовною, що послаблює глибину самосприйняття (Городецька, 2024). Цифрова ідентичність зазвичай редагована, курована та фільтрована, що створює значний розрив між «реальним Я» та «віртуальним Я». Такий розрив може призводити до внутрішнього конфлікту, коли особистість починає ототожнювати себе з образом, який не відповідає реальному досвіду, бажанням чи емоційному стану (Górecka, 2023). Молоді люди, які більше часу витрачають на створення та підтримку свого цифрового образу, частіше відчувають емоційне вигорання, залежність від схвалення та втрату внутрішньої ідентичності, що також негативно впливає на їхнє ментальне здоров'я.

У свою чергу, певні стилі обробки ідентичності, як-от дифузно-унікальний або нормативний, опосередковують зв'язок між соціальним порівнянням і загальним рівнем добробуту молоді. Дослідження свідчать, що ті, хто сприймає соціальні мережі як джерело «порад» або натхнення (інформаційна обробка ідентичності), менш схильні до негативного впливу

соціального порівняння, на відміну від осіб, які намагаються уникати прийняття рішень або підлаштовуються під очікування інших (Guo et al., 2024).

В умовах цифрової взаємодії відчуття соціального прийняття серед молоді часто базується на кількісних показниках зворотного зв'язку — таких як лайки, коментарі та репости. Соціальні мережі стали джерелом соціального підкріплення, яке безпосередньо впливає на уявлення особистості про власну значущість. Згідно з даними якісного дослідження, підлітки чітко усвідомлюють соціальні норми використання реакцій у соцмережах, а кількість отриманих лайків прямо корелює з їхнім настроєм і відчуттям цінності себе як особистості (Rides et al., 2024). Це узгоджується з результатами тривалого панельного дослідження, яке засвідчило, що ті підлітки, чия самооцінка в значній мірі залежала від зворотного зв'язку в соцмережах, мали вищий рівень депресивних симптомів, ніж їхні ровесники, які не покладались на цифрове схвалення для підтвердження власної вартості (Schreurs et al., 2024).

Окрім кількості взаємодій, істотний вплив на відчуття соціальної включеності мають алгоритми платформ, які визначають, який контент отримує більший охоплення та видимість. Таким чином формується цифрове середовище, де позитивний зворотний зв'язок може стати доступним не всім, а переважно тим, хто відповідає певним алгоритмічно підтриманим стандартам — привабливість, популярність, естетика публікацій тощо. Підлітки, які отримували менше лайків, ніж інші користувачі в аналогічних умовах, повідомляли про підвищене почуття соціального відторгнення, зниження настрою та зростання негативних думок про себе, що особливо виражено серед тих, хто зазнавав булінгу або соціального виключення офлайн (Lee et al., 2020)).

У цьому контексті також варто враховувати роль платформи як посередника в соціальній комунікації. Соціальні мережі виконують функцію регулятора доступу до позитивного зворотного зв'язку, впливаючи на частоту, контекст і якість цифрової взаємодії. У дослідженні, проведеному серед молоді, було встановлено, що лише ті користувачі, які регулярно отримували позитивні коментарі та реакції, відчували соціальну підтримку та емоційний зв'язок, тоді

як обмежений або відсутній зворотний зв'язок породжував відчуття самотності та ізоляції, незалежно від реального соціального статусу користувача. Кількість і якість цифрових взаємодій у соціальних мережах значною мірою впливають на відчуття соціального прийняття у молоді, формуючи досвід належності, який може як зміцнювати, так і руйнувати самооцінку (Sun et al., 2022).

Цифрове середовище, у якому формується сучасна молодь, створює численні ризики, які безпосередньо впливають на психологічну стабільність та самооцінку. Серед найбільш загрозливих чинників — кібербулінг, тролінг, цифровий контроль і постійна «онлайн-присутність». Дослідження показують, що систематичне переживання кібербулінгу негативно впливає на емоційний стан, провокує хронічний стрес, а внаслідок цього — знижує рівень самооцінки, формує недовіру до соціального середовища та посилює ізоляцію (Soomra et al., 2024). Подібні результати демонструють й інші емпіричні дані, де було встановлено прямий зв'язок між досвідом кібербулінгу та зниженням самооцінки серед підлітків у шкільному середовищі — жертви частіше виявляли ознаки тривожності, пригніченості та соціальної замкненості (Maidartati et al., 2024).

У цифровому просторі особливо небезпечними є прояви анонімного тролінгу, які формують у жертв відчуття вразливості, приниження та безсилля, а також поширення фейкового контенту, що може порушувати репутацію, викликати стигматизацію та психологічну травматизацію. Постійний вплив таких форм комунікації змінює поведінкові й емоційні реакції молоді, послаблює механізми самозахисту та формує відчуття втрати контролю над власним цифровим образом (Помиткіна, 2021).

Окрім цього, феномен постійної «онлайн-присутності» також становить суттєву загрозу для психологічної стійкості. Молоді люди відчувають потребу бути постійно доступними, відповідати на повідомлення, оновлювати контент, що створює стан хронічної напруги, порушує режим сну та призводить до інформаційного виснаження. Дослідження свідчать, що така «цифрова тривожність» є чинником, який підриває здатність до емоційної регуляції,

знижує впевненість у собі та поглиблює вразливість до зовнішніх оцінок, зокрема негативного цифрового зворотного зв'язку (Benítez Sillero et al., 2024).

Кібербулінг, інформаційне переслідування та залежність від постійної онлайн-активності формують сукупність деструктивних чинників, які порушують емоційну стабільність молоді особистості, знижують самооцінку та сприяють формуванню тривалих психологічних порушень. Усвідомлення цих ризиків є ключовим для розробки ефективних програм психопрофілактики та підтримки молоді в умовах цифрової епохи.

1.3. Теоретичні підходи до аналізу впливу соціальних мереж на психологічний стан особистості

У межах аналізу впливу соціальних мереж на психологічний стан особистості, теорія соціального порівняння, сформульована Леоном Фестінгером, набуває нової актуальності в умовах цифрової комунікації. Її основне положення полягає в тому, що люди схильні оцінювати себе, зіставляючи власні риси, досягнення чи статус із іншими, особливо в умовах невизначеності або відсутності об'єктивних критеріїв. У сучасному контексті соціальні мережі значно посилили можливості для такого порівняння, пропонуючи безперервний потік ідеалізованих образів інших користувачів. Як свідчать результати метааналізу, спрямованого на вивчення ефектів експозиції до «вгору» спрямованих об'єктів порівняння в соцмережах, такий тип взаємодії систематично призводить до зниження самооцінки, суб'єктивного добробуту та задоволеності тілом, викликаючи негативні емоційні реакції (McComb et al., 2023).

У процесі порівняння користувачі можуть здійснювати як «вгору» (з тими, хто здається кращим), так і «вниз» спрямовані порівняння, проте саме перший тип найчастіше домінує у соцмережах і має негативні наслідки для емоційного стану. На думку вітчизняних дослідників, цифрове середовище, зокрема соціальні платформи, значно активізує механізми самооцінювання, які у молодому віці тісно пов'язані з переживанням тривожності, зниженням

емоційної стабільності, дратівливістю та порушеннями уваги (Гладченко, 2023; Скрипка, 2022). Це пояснюється надмірною емоційною залученістю користувачів, особливо підлітків і студентів, до соціальних оцінок у вигляді лайків, коментарів і реакцій, що формує залежність від зовнішнього підкріплення.

Дослідження демонструють, що регулярне порівняння з ідеалізованими образами в соцмережах провокує фрустрацію та розвиток комплексу меншовартості, який у довготривалій перспективі трансформується у зниження самооцінки та втрату впевненості у власних можливостях (Гречановська, Мегем & Потапюк, 2023; Буцкіх, 2024). При цьому емоційний дискомфорт може виникати навіть у разі відсутності відкритого негативного впливу — тільки факт пасивного спостереження за чужими досягненнями часто викликає внутрішнє напруження та психологічну втому. Як вказує Данилова та Хояан (2021), віртуальне середовище трансформує уявлення особистості про себе, створюючи умови для формування нестабільного самосприйняття, що базується на штучно сконструйованих стандартах успішності (Данилова & Хояан, 2021).

Особливо загострюється цей феномен у кризових соціальних контекстах, зокрема в умовах війни чи посттравматичного відновлення. Як свідчить досвід українського суспільства, соціальні мережі можуть посилювати психологічну напругу та почуття дезорієнтації у молоді, оскільки контент, що зосереджується на травмуючих подіях або демонстрації емоційного стресу, чинить кумулятивний ефект на психіку користувачів (Завальнюк, 2024; Матохнюк, 2022). Водночас, на думку Полещук (2024), систематичне використання соціальних мереж змінює уявлення про міжособистісні стосунки, оскільки віртуальне схвалення починає сприйматися як еквівалент реальної емоційної підтримки, що не завжди відповідає дійсності (Полещук, 2024).

Аналіз також свідчить про зміну психологічного функціонування молоді – формуються нові адаптаційні механізми, часто поверхневі або компенсаторні, які не здатні повною мірою забезпечити стабільну самооцінку в умовах

постійної онлайн-присутності (Кривенко, 2022; Коцюбайло, 2024). Поширення таких реакцій, як уникання, цифрова ізоляція або емоційне відчуження, вказує на потребу в розробці психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження емоційної вразливості внаслідок тривалого впливу соціальних мереж (Мгалоблішвілі, 2024).

Таким чином, у рамках теорії соціального порівняння вплив соціальних мереж розглядається як багатовекторний процес, що охоплює когнітивну, емоційну та соціальну сфери функціонування особистості. Вплив онлайн-контенту на психологічний стан молоді відбувається як через прямі механізми порівняння, так і через непрямі – зміщення еталонів, підвищення емоційного навантаження та руйнування внутрішньої цілісності «Я-концепції» (Городецька, 2024).

Емпіричні дослідження показують, що особи з низькою самооцінкою більш схильні до частих і сильних порівнянь, що ще більше поглиблює їхнє відчуття неповноцінності та загрожує психологічному благополуччю (Midgley et al., 2020). Соціальні мережі, на відміну від традиційних форм комунікації, створюють середовище, де користувачі щоденно й несвідомо піддаються десяткам таких порівнянь, що зумовлює накопичувальний ефект негативних емоцій та зниження самооцінки.

Теоретичний огляд у межах міждисциплінарного аналізу свідчить про те, що соціальне порівняння стало ключовим механізмом саморегуляції в цифровому середовищі, проникаючи у самосприйняття, мотивацію та емоційне реагування особистості (Caliskan et al., 2024). Цей процес стає ще більш динамічним завдяки алгоритмам соціальних мереж, які надають пріоритет контенту з високим рівнем залучення – зазвичай ідеалізованому та емоційно «зарядженому». Як наслідок, цифровий простір не тільки відображає суспільні норми, а й формує нові уявлення про успішність, красу та значущість, що впливають на базові механізми оцінки себе.

У рамках вивчення впливу соціальних мереж на психологічний стан особистості особливу актуальність набуває концепція самопрезентації та

управління враженням, яка має глибоке теоретичне підґрунтя в ідеях Ервінга Гофмана. Його модель драматургічного підходу до соціальної взаємодії розглядає повсякденне життя як театральну сцену, де індивід виконує певні ролі з метою справити бажане враження на «аудиторію». У контексті соціальних мереж це означає, що користувачі активно конструюють свій цифровий образ, добираючи фотографії, тексти, реакції та візуальні елементи, які найкраще відповідають очікуванням або уявленням про соціально прийнятне «Я».

Сучасні дослідження демонструють, що самопрезентація в соціальних мережах є складним багатовимірним процесом, що поєднує прагнення до ідентичності, соціального схвалення та емоційної безпеки. Було розроблено шкалу ефективності управління враженням, яка вимірює здатність молодих людей регулювати власну присутність у соціальних медіа та контролювати враження, які вони справляють на інших. Ця ефективність включає аспекти стратегій самопрезентації, здатності до виразного комунікування та захисту особистої інформації, і є критичною для емоційного комфорту користувача в цифровому середовищі (Liu & Lei, 2025).

Інші науковці наголошують, що прагнення справити позитивне враження в онлайні тісно пов'язане з емоційним станом особистості. Наприклад, дослідження показують, що ефективно управління самопрезентацією значно знижує рівень соціальної тривожності, оскільки створює в користувача впевненість у тому, як його сприймають інші люди. Саме підвищення відчуття контролю над власним іміджем сприяє покращенню психологічного самопочуття, що має особливе значення для молоді, схильної до емоційної вразливості (Dismuke & Pond, 2024).

Водночас, варто враховувати, що самопрезентація в цифровому середовищі не завжди базується на автентичності. У багатьох випадках користувачі прагнуть до створення ідеалізованої версії себе, що може призводити до психологічного напруження. Наприклад, було виявлено, що спроби надмірного самопромоушену чи постійної демонстрації успіху можуть

знижувати рівень задоволеності життям та підвищувати емоційне виснаження, оскільки особистість починає відчувати невідповідність між внутрішнім «Я» та створеним цифровим образом (Porto et al., 2024).

Концепція самопрезентації в соціальних мережах має складну психосоціальну природу, з одного боку, вона слугує засобом соціального впливу та підтримки самооцінки, а з іншого — потенційним джерелом емоційного тиску. Ефективне управління враженням та критичне осмислення власної цифрової поведінки можуть відігравати ключову роль у забезпеченні психологічної стабільності особистості у віртуальному середовищі.

У цифрову епоху активне користування технологіями стало невід'ємною частиною життя молоді, але разом з тим спричинило появу нових психоемоційних феноменів, зокрема техностресу та цифрової перевтоми. Теоретичні моделі техностресу розглядають його як відповідь на надмірні цифрові вимоги, зокрема багатозадачність, інформаційне перенавантаження, постійні переривання, а також вимушену адаптацію до нових технологічних інструментів. Ці чинники провокують психоемоційне виснаження, зниження задоволеності життям та емоційну нестабільність, особливо серед молодих користувачів, які проводять багато часу в цифровому середовищі. Дослідження вказують на статистично значущий зв'язок між техностресом і симптомами вигорання, підвищеним рівнем тривожності, втоми та порушеннями сну, що в комплексі знижує рівень психологічного добробуту (Araoz et al., 2023).

Емпіричні дані свідчать про те, що молоді люди, які надмірно занурені в онлайн-комунікацію, особливо в умовах постійної доступності, значно частіше повідомляють про втрату концентрації, психічну перевтому та емоційне виснаження. Одне з останніх когортних досліджень виявило, що технострес пов'язаний зі зростанням рівня кортизолу в волоссі — показника хронічного стресу, що також супроводжувався зростанням симптомів вигорання серед молодих працівників лікарень, які постійно взаємодіють із цифровими системами (Kaltenegger et al., 2024). Подібні результати отримано й у дослідженні серед працівників покоління міленіалів виявлено, що високий

рівень техностресу призводить до порушення балансу між особистим і професійним життям, зниження загального психічного самопочуття, а також зростання потреби в політиках цифрового відключення для запобігання вигоранню (Wikka et al., 2024).

Незважаючи на переваги цифровізації, зокрема зручність, доступність інформації та можливості комунікації, надмірна кількість інформаційних потоків і вимога постійної реакції на повідомлення створюють додаткове емоційне навантаження. Це може спричинити так звану цифрову втому — стан, що характеризується зниженням мотивації, концентрації, підвищеною дратівливістю та втратою енергії для соціальної взаємодії. Як вказує систематичний огляд досліджень, саме постійна «присутність онлайн» та очікування негайної відповіді є факторами, які найсильніше спричиняють зростання психоемоційного навантаження в умовах дистанційного навчання чи роботи. Надмірна взаємодія з цифровими платформами — особливо без навичок саморегуляції та обмеження доступу — є істотним фактором розвитку техностресу та цифрової перевтоми (Bahamondes-Rosado et al., 2023).

Висновки до розділу 1

У ході теоретико-методологічного аналізу було встановлено, що самооцінка є багатовимірним і динамічним психічним конструктом, який виконує функцію інтеграції когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів «Я-концепції». У юнацькому віці вона формується під впливом внутрішніх особистісних чинників (ідентичність, автономність, емоційна стабільність) та зовнішніх соціальних впливів, зокрема реакцій найближчого соціуму й інформаційного середовища.

Юність виступає сенситивним періодом для становлення самооцінки, коли особистість найбільш вразлива до зовнішніх оцінок і соціальних порівнянь. Доведено, що рівень самооцінки на цьому етапі є ключовим предиктором як ментального здоров'я, так і здатності до адаптації в умовах змін та стресу. Висока самооцінка виявляється буфером для емоційної

нестабільності, а її знижений рівень пов'язаний із підвищеним ризиком депресії, тривожності та навіть суїцидальних тенденцій.

У сучасному контексті формування самооцінки відбувається в умовах цифрової взаємодії. Соціальні мережі змінюють традиційні механізми соціального зворотного зв'язку, сприяють формуванню цифрової ідентичності та транслюють нові моделі соціальної успішності. Прагнення до ідеалізованої самопрезентації, залежність від оцінок аудиторії (лайки, коментарі), постійна онлайн-присутність — усе це формує нові виклики для емоційного благополуччя молоді. Цифрове порівняння, особливо «вгору», стало одним із найпотужніших чинників дестабілізації самооцінки.

Окрему загрозу становлять такі явища, як кібербулінг, фейковий контент і цифровий контроль, які посилюють емоційне напруження, провокують ізоляцію, тривожність і фрустрацію. Постійне інформаційне навантаження, що спричиняє технострес і цифрову перевтому, також негативно позначається на рівні самооцінки та здатності молоді до психоемоційного саморегулювання.

Проаналізовані теоретичні підходи (теорія соціального порівняння, модель самопрезентації, концепції техностресу) дозволяють глибше зрозуміти, яким чином віртуальне середовище впливає на самосприйняття, поведінкові стратегії та психологічну стабільність молоді особистості. Ці знання формують основу для подальшого емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку молоді та розробки практичних рекомендацій щодо її підтримки й нормалізації в умовах цифрової реальності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

2.1. Етапи організації та проведення дослідження

Організація та проведення дослідження з вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку молоді передбачала ретельне дотримання наукової методології та логічної послідовності етапів роботи. З метою забезпечення комплексності та достовірності результатів дослідження були застосовані як теоретичні, так і емпіричні підходи, що відповідали сучасним вимогам до проведення психологічних досліджень у цифрову епоху (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

№	Назва	Стислий опис
I	Теоретико-методологічна підготовка дослідження	Огляд і аналіз сучасних наукових джерел з тематики самооцінки та впливу соціальних мереж
II	Формулювання гіпотез і визначення методичного інструментарію	Формулювання дослідницьких гіпотез та підбір валідних психодіагностичних методик
III	Організація емпіричного етапу дослідження	Проведення онлайн-опитування серед молоді за допомогою Google Forms
IV	Обробка та аналіз отриманих даних	Застосування математико-статистичних методів аналізу для виявлення закономірностей у вибірці
V	Інтерпретація результатів і розробка практичних рекомендацій	Аналіз висновків дослідження та формування практичних рекомендацій щодо нормалізації самооцінки молоді

Етап I. Теоретико-методологічна підготовка дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку молоді розпочалася з ґрунтового аналізу сучасної наукової літератури з відповідної проблематики. Особлива увага

приділялася вивченню концептуальних підходів до розуміння природи самооцінки, її структури, динаміки та чинників формування у молодіжному віці. Вивчення класичних і сучасних теоретичних моделей дозволило окреслити, що самооцінка виступає багатовимірним утворенням, яке інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості. Особливо наголошувалося на тому, що в молодому віці процеси самопізнання та самоприйняття є найбільш інтенсивними, а тому вкрай чутливими до зовнішніх впливів.

У контексті цифрової трансформації соціального середовища було проаналізовано сучасні дослідження, присвячені впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя та самооцінку. Встановлено, що взаємодія із соціальними мережами може як позитивно, так і негативно модифікувати образ «Я» молоді особистості через механізми соціального порівняння, потребу в самопрезентації, пошук схвалення та зовнішнього визнання. Також було розглянуто роль цифрового контенту як джерела емоційних тригерів, що здатні підсилювати тривожність, почуття неповноцінності або, навпаки, сприяти формуванню впевненості.

Окремо аналізувалися праці, що досліджують інтенсивність використання соціальних мереж та її кореляцію з емоційною вразливістю, залежністю від соціального підтвердження та зміною особистісної автономії. Значна увага приділялася роботам, у яких розглядається медіація впливу соціальних мереж через посередницькі змінні, такі як позитивне або негативне ментальне здоров'я, рівень тривожності, інтернет-залежність та інтолерантність до невизначеності.

Теоретичний аналіз джерел дозволив сформулювати основні концептуальні положення для подальшого емпіричного дослідження та обґрунтувати вибір методичних інструментів для виявлення закономірностей у взаємозв'язку між характеристиками користування соціальними мережами та особливостями самооцінки молоді.

Еман II. На основі проведеного теоретичного аналізу сучасної наукової літератури було здійснено формулювання дослідницьких гіпотез, що стали логічним продовженням концептуальної рамки дослідження. Основною гіпотезою виступило припущення про те, що інтенсивність та специфіка користування соціальними мережами має значущий вплив на рівень самооцінки молоді. Зокрема, передбачалося, що висока частота використання соціальних мереж, орієнтація на соціальне порівняння, потреба у зовнішньому визнанні та емоційна залежність від цифрового контенту можуть асоціюватися зі зниженням самооцінки. Натомість усвідомлене та обмежене використання соціальних мереж, у поєднанні з високим рівнем позитивного ментального здоров'я, здатне зберігати або навіть зміцнювати адекватний рівень самооцінки.

Відповідно до сформульованих гіпотез було визначено перелік валідних і надійних психодіагностичних методик, що забезпечують комплексне охоплення досліджуваних змінних. Для оцінки інтенсивності користування соціальними мережами та виявлення пов'язаних психологічних особливостей була розроблена авторська анкета, яка охоплює кілька шкал цифрової активності. Для вимірювання рівня самооцінки застосовано тест-опитувальник С. В. Ковальова, адаптований для українських реалій. Додатково інтеграцію чинників тривожності та емоційної нестабільності забезпечила «Шкала інтолерантності до невизначеності» у адаптації Ганни Громової. Оцінювання проявів інтернет-залежності здійснювалося за допомогою опитувальника Янга в українській адаптації Ховрича та Мекшуна. Для оцінки особистісних ресурсів і рівня загального психологічного благополуччя була обрана «Шкала позитивного ментального здоров'я», адаптована Людмилою Карамушкою, Оксаною Креденцер і Кірою Терещенко.

Таким чином, ретельний відбір методичного інструментарію дозволив забезпечити комплексність емпіричного дослідження та створити умови для виявлення закономірностей взаємозв'язку між цифровою поведінкою та самооцінкою молоді в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Eman III. Емпіричний етап дослідження був спрямований на практичну перевірку сформульованих гіпотез і передбачав організацію та проведення опитування серед молоді. Зважаючи на сучасні тенденції розвитку цифрових технологій та прагнення забезпечити максимальну доступність і репрезентативність вибірки, було обрано формат онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms. Такий підхід дозволив оперативно охопити широку аудиторію респондентів із різних регіонів України, мінімізувати часові та організаційні витрати, а також забезпечити стандартизованість умов проходження дослідження.

Процес збору даних передбачав інформування учасників про добровільний характер участі, анонімність відповідей та можливість використання результатів виключно у наукових цілях. Опитувальник містив блоки, сформовані відповідно до обраних методик, що забезпечило цілісність та логічну послідовність заповнення. Особлива увага приділялася правильному формулюванню інструкцій до кожного блоку, що сприяло зниженню ймовірності інтерпретаційних помилок з боку респондентів.

Створення електронної версії опитувальника та попереднє тестування форми дозволили виявити й усунути можливі технічні недоліки. Дослідження проводилося впродовж визначеного терміну, у межах якого було забезпечено належний обсяг вибірки для подальшого коректного математико-статистичного аналізу. Така організація емпіричного етапу відповідає сучасним вимогам до проведення психологічних досліджень в умовах цифровізації суспільства та сприяла отриманню валідних і надійних результатів.

Eman IV. Після завершення етапу збору емпіричних даних було здійснено їхню обробку та аналіз із використанням сучасних математико-статистичних методів. Застосування статистичного апарату дозволило виявити закономірності у розподілі досліджуваних характеристик, визначити наявність і силу взаємозв'язків між змінними, а також перевірити достовірність отриманих результатів.

На першому етапі обробки застосовувалася описова статистика, що передбачала розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, частот та відсоткових співвідношень для основних показників дослідження. Це дозволило отримати загальне уявлення про тенденції у вибірці та попередньо окреслити профіль досліджуваної групи. Далі для порівняння показників між різними групами респондентів, залежно від інтенсивності користування соціальними мережами, використовувалися непараметричні критерії- і критерій Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок та однофакторний дисперсійний аналіз для трьох і більше груп.

Особливе місце у статистичному аналізі займав кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, який дозволяв виявити зв'язки між інтенсивністю використання соціальних мереж, рівнем самооцінки, проявами інтернет-залежності, інтолерантністю до невизначеності та показниками позитивного ментального здоров'я. На завершальному етапі було проведено регресійний аналіз для встановлення найбільш значущих предикторів змін самооцінки серед молоді.

Комплексний підхід до обробки даних забезпечив можливість об'єктивної інтерпретації отриманих результатів та виявлення глибинних закономірностей, що лягли в основу формулювання висновків і практичних рекомендацій дослідження.

Eman V. На завершальному етапі дослідження було здійснено інтерпретацію отриманих емпіричних даних з урахуванням теоретичних положень, що були визначені на початку роботи. Аналіз результатів дозволив виявити специфіку взаємозв'язків між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем самооцінки молоді, а також визначити супутні психологічні чинники, що модулюють цей вплив. Особлива увага приділялася виявленню як негативних, так і позитивних тенденцій у цифровій поведінці респондентів та їхньому психологічному самопочутті.

Встановлено, що часте та емоційно залучене користування соціальними мережами нерідко асоціюється зі зниженням рівня самооцінки, підвищенням

рівня тривожності, посиленням проявів інтернет-залежності та інтолерантності до невизначеності. Натомість респонденти з високим рівнем позитивного ментального здоров'я виявляли більшу стійкість до негативного впливу цифрового середовища, демонструючи вищі показники самооцінки та емоційної стабільності.

На основі інтерпретованих результатів були сформульовані практичні рекомендації, спрямовані на нормалізацію самооцінки молоді в умовах активного використання соціальних мереж. Рекомендації включають розвиток навичок усвідомленого користування цифровими технологіями, підвищення рівня медіаграмотності, формування критичного ставлення до контенту в соціальних мережах, підтримку позитивного емоційного стану та стимулювання реальної міжособистісної взаємодії. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку особистості молодій людині в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Чітке структурування етапів організації та проведення дослідження дозволило забезпечити цілісність, системність та наукову обґрунтованість отриманих результатів.

2.2. Вибір та опис методик дослідження

Вибір кожної методики обумовлений потребою комплексного аналізу як загального рівня самооцінки, так і супутніх психологічних характеристик, які можуть впливати на цей процес (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Методична картка дослідження

№	Назва	Адаптація	Шкали
----------	--------------	------------------	--------------

1	Анкета щодо частоти користування соціальними мережами	Авторська анкета	<p>Залежність від соціальних мереж</p> <p>Імпульсивність використання соціальних мереж</p> <p>Потреба в постійному інформаційному оновленні</p> <p>Соціальна залученість через цифрові комунікації</p> <p>Соціальне порівняння та самосприйняття</p> <p>Емоційна вразливість до контенту соціальних мереж</p> <p>Використання соціальних мереж як механізму психологічного уникнення</p> <p>Потреба у самопрезентації та зовнішньому визнанні</p> <p>Інтенсивність використання соціальних мереж</p> <p>Усвідомлення впливу соціальних мереж на самооцінку</p> <p>Загальна інтенсивність використання соціальних мереж</p>
2	Тест-опитувальник для визначення самооцінки	Ковальов, 2020	Самооцінка
3	Шкала інтолерантності до невизначеності	Громова, 2021	<p>Прогностична тривога</p> <p>Гнітюча тривога</p> <p>Інтолерантність до невизначеності</p>
4	Опитувальник інтернет залежності Янга	Ховрич & Мекшун, 2021	<p>Емоційні симптоми</p> <p>Проблеми з поведінкою</p> <p>Гіперактивність/неуважність</p> <p>Проблеми у взаємовідносинах з однолітками</p> <p>Просоціальна поведінка</p> <p>Загальна шкала інтернет-залежності</p>
5	Шкала позитивного ментального здоров'я	Карамушка, Креденцер & Терещенко, 2023	Позитивне ментальне здоров'я

№1. Анкета щодо частоти користування соціальними мережами. Для оцінки особливостей цифрової поведінки молоді у контексті дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку було використано авторську анкету щодо частоти користування соціальними мережами. Актуальність створення власного інструменту обумовлена недостатньою адаптованістю існуючих опитувальників до сучасних умов цифрової взаємодії та необхідністю охопити ті аспекти користування, які безпосередньо пов'язані із психологічним станом і самооцінкою молоді. Анкета розроблена на основі аналізу актуальної наукової літератури про поведінкові та емоційні аспекти активності у соціальних мережах, а також з урахуванням специфіки молодіжного середовища.

Інструмент спрямований на вимірювання кількісних та якісних характеристик взаємодії з соціальними мережами, що потенційно впливають на рівень самооцінки. Анкета містить десять тверджень, що відображають різні аспекти цифрової активності, такі як імпульсивність використання соціальних мереж, залежність від постійного інформаційного оновлення, ступінь соціальної залученості через цифрові комунікації, схильність до соціального порівняння та змін у самосприйнятті. Особливу увагу приділено таким важливим психологічним феноменам, як емоційна вразливість до контенту, використання соціальних мереж як механізму уникнення проблем, а також прагнення до самопрезентації і зовнішнього визнання. Додатково вимірюються загальна інтенсивність використання соціальних мереж та рівень усвідомлення впливу цифрової взаємодії на власну самооцінку.

Формат відповідей передбачає вибір частоти прояву певної поведінки, що дозволяє кількісно оцінити залученість кожного респондента у відповідні аспекти користування. Застосування даної анкети у дослідженні забезпечує комплексне розуміння того, як специфіка користування соціальними мережами може виступати чинником зміни самооцінки серед молоді.

№2. Тест-опитувальник для визначення самооцінки. Для дослідження рівня самооцінки серед молоді було обрано тест-опитувальник для визначення самооцінки, розроблений С. В. Ковальовим. Використання цього інструменту

обумовлено його високою валідністю та релевантністю для оцінки емоційного самосприйняття особистості, що є критично важливим при вивченні впливу соціальних мереж. Методика широко застосовується у психологічній практиці для виявлення як загальних тенденцій самооцінки, так і її окремих проявів, пов'язаних із тривожністю, соціальною невпевненістю та рівнем внутрішньої стабільності.

Тест містить 32 судження, що відображають типові емоційні та поведінкові реакції, пов'язані з оцінкою власної особистості. Респонденти оцінюють кожне судження за п'ятибальною шкалою залежно від частоти переживання відповідної ситуації, що дозволяє кількісно виміряти рівень самооцінки. Підсумковий бал виступає основою для інтерпретації: високий рівень самооцінки вказує на адекватність самосприйняття та впевненість у собі; середній рівень свідчить про наявність певних внутрішніх сумнівів та нестійкості; низький рівень самооцінки асоціюється з надмірною вразливістю, критичністю до себе та залежністю від думки оточення.

Вибір даного опитувальника забезпечує можливість глибоко проаналізувати як загальний рівень самооцінки, так і його взаємозв'язок із характером цифрової активності молоді, що є важливим для досягнення мети дослідження.

№3. Шкала інтолерантності до невизначеності. Для вивчення факторів, що можуть впливати на самооцінку молоді в умовах активного використання соціальних мереж, у дослідженні застосовано «Шкалу інтолерантності до невизначеності» у адаптації Ганни Громової (2021). Актуальність вибору саме цієї методики зумовлена зростаючим науковим інтересом до вивчення інтолерантності до невизначеності як важливого чинника психологічної стійкості, емоційного благополуччя та здатності до саморегуляції в сучасних мінливих умовах. Багато досліджень підтверджують, що високий рівень інтолерантності до невизначеності асоціюється з підвищеною тривожністю, чутливістю до негативних соціальних стимулів і

труднощами в адаптації, що може безпосередньо впливати на рівень самооцінки особистості.

Шкала є адаптацією короткої версії тесту Н. Карлетона (IUS-12) і була перекладена та психометрично перевірена на українській вибірці. Інструмент складається із 12 тверджень, що дозволяють оцінити три основні виміри: прогностичну тривогу, гнітючу тривогу та загальний рівень інтолерантності до невизначеності. Прогностична тривога характеризує когнітивну складову — потребу в передбачуваності та контроль над майбутніми подіями, тоді як гнітюча тривога відображає емоційно-поведінкову реакцію на ситуації невизначеності, що супроводжується стресом, уникненням і занепокоєнням. Загальний бал тесту надає узагальнену оцінку рівня інтолерантності до невизначеності.

Психометричні характеристики шкали підтверджують її надійність та валідність: дослідження показали високу внутрішню узгодженість (α -Кронбаха = 0,81 для загального показника), а також відповідність біфакторній структурі, що дозволяє одночасно аналізувати окремі аспекти і загальний рівень інтолерантності. Саме завдяки цим характеристикам шкала є ефективним інструментом для комплексного аналізу психологічних змін молоді під впливом цифрового середовища.

Використання «Шкали інтолерантності до невизначеності» дозволяє виявити, якою мірою молоді люди готові адаптуватися до змінних умов, які можуть виникати під впливом взаємодії із соціальними мережами, та як ця здатність корелює із рівнем їхньої самооцінки.

№4. Опитувальник інтернет залежності Янга. З метою вимірювання ступеня інтернет-залежності серед молоді та аналізу супутніх емоційно-поведінкових симптомів у дослідженні було використано опитувальник інтернет-залежності Янга в адаптації Ховрича та Мекшуна (2021). Вибір даної методики обумовлений її широким застосуванням у психологічній практиці та наукових дослідженнях, що підтверджує її надійність і валідність для вивчення проблематики цифрових залежностей у молодіжному середовищі. Методика

дозволяє комплексно оцінити різні аспекти впливу надмірного використання інтернету на психоемоційний стан, поведінкові патерни та соціальні взаємовідносини.

Опитувальник складається з двадцяти питань, які охоплюють ключові прояви інтернет-залежності, такі як порушення часових меж користування мережею, пріоритет цифрової активності над реальними обов'язками та взаємодією з оточенням, емоційні симптоми тривоги, роздратованості, пригнічення, а також агресивна поведінка у відповідь на обмеження доступу до мережі. Вимірювання проводиться за кількома шкалами, що відображають емоційні симптоми, проблеми з поведінкою, рівень гіперактивності або неуважності, труднощі у взаєминах із ровесниками та рівень просоціальної поведінки. Окрім цього, формується загальний показник інтернет-залежності.

Результати за шкалами дозволяють виявити, наскільки цифрова поведінка впливає на загальний психоемоційний фон респондентів та їхню соціальну інтеграцію. Інтерпретація балів дає змогу класифікувати рівень інтернет-залежності від нормального користування до легкого, помірного чи надмірного ступеня залежності, що забезпечує можливість точного визначення ризикових груп. У дослідженнях встановлено, що високі показники інтернет-залежності позитивно корелюють із проблемами в емоційному стані, поведінці та міжособистісних стосунках, а також негативно з просоціальною поведінкою, що підтверджує значущість аналізу цифрової активності як чинника, здатного впливати на самооцінку молоді.

Застосування опитувальника інтернет-залежності Янга є важливим етапом дослідження, оскільки дозволяє отримати цілісне уявлення про роль надмірного використання соціальних мереж в емоційній і поведінковій сфері молоді та про можливі механізми впливу на їхню самооцінку.

№5. Шкала позитивного ментального здоров'я. В умовах активного використання соціальних мереж особливо важливим є аналіз факторів стійкості особистості. З цією метою у дослідженні застосовано «Шкалу позитивного ментального здоров'я», адаптовану українськими дослідницями Людмилою

Карамушкою, Оксаною Креденцер та Кірою Терещенко у 2023 році. Вибір даного інструменту зумовлений його орієнтацією на вимірювання саме позитивних аспектів ментального здоров'я, що дозволяє оцінити загальне емоційне самопочуття, життєстійкість та ресурсність молоді — чинники, які можуть значною мірою модулювати вплив соціальних мереж на самооцінку.

Методика є адаптацією міжнародно визнаної шкали Positive Mental Health Scale (PMH-scale) і має високу психометричну надійність та валідність, підтверджену дослідженнями на українській вибірці. Вона складається з дев'яти тверджень, які оцінюють загальне позитивне сприйняття свого психоемоційного стану, задоволення життям, здатність справлятися з труднощами, впевненість у собі та наявність гарного настрою. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою, що забезпечує простоту заповнення і водночас високу чутливість інструменту до змін у психологічному стані респондентів.

Отриманий сумарний показник дозволяє класифікувати рівень позитивного ментального здоров'я як низький, середній або високий. Високі результати за шкалою свідчать про наявність достатніх особистісних ресурсів для збереження психологічної стійкості навіть за умов інформаційного перенасичення та соціального порівняння в цифровому середовищі. Таким чином, включення «Шкали позитивного ментального здоров'я» у комплекс методик дослідження є важливим для виявлення факторів, які можуть посилювати або послаблювати негативний вплив соціальних мереж на самооцінку молоді.

Застосування комплексу теоретичних та емпіричних методик дозволило отримати багатовимірну картину впливу соціальних мереж на самооцінку молоді, а також виявити супутні чинники, що посилюють або послаблюють цей вплив. Отримані результати було оброблено в програмі

2.3. Характеристика вибірки дослідження

Аналізуючи особливості вибірки можна стверджувати, що дослідження базувалося на групі респондентів із певними демографічними характеристиками, що важливо враховувати при інтерпретації отриманих результатів. Перш за все, звертає на себе увагу гендерний склад вибірки. Згідно з даними табл. 2.3, вибірка була суттєво нерівномірною за статевою ознакою.

Таблиця 2.3

Статевий розподіл вибірки

Змінні	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Чоловіки	17	21,3%
Жінки	63	78,8%
Всього	80	100%

Серед 80 опитаних осіб жінки склали переважну більшість — 78,8%, тоді як чоловіки становили лише 21,3%. Таке співвідношення може відображати як реальні тенденції активності молоді у відповідних дослідженнях, так і особливості поширення анкети.

Рис.2.1

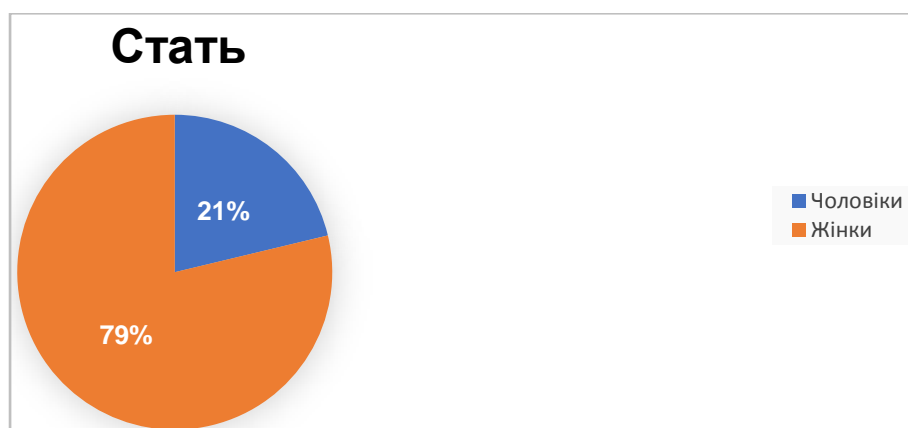


Рис. 2.1. Статевий розподіл вибірки

Гендерна асиметрія вибірки є важливим чинником для подальшого аналізу, оскільки наявні у науковій літературі дані свідчать про певні відмінності у використанні соціальних мереж та формуванні самооцінки залежно від статі.

Вікові характеристики учасників дослідження, представлені у табл. 2.4, свідчать про те, що вибірка переважно охоплювала молодь раннього дорослого віку.

Таблиця 2.4

Вікова характеристика вибірки

Змінні	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Вік	21,4	21	2,87	18	33

Середній вік респондентів склав 21,4 роки, медіанне значення дорівнювало 21 року, що свідчить про симетричний розподіл вікових показників навколо середнього значення. Стандартне відхилення у 2,87 роки вказує на відносно незначну розкиданість даних навколо середнього значення, що дозволяє зробити висновок про достатню однорідність вибірки за віковим критерієм. Мінімальний вік респондентів становив 18 років, а максимальний — 33 роки, що охоплює період від пізньої юності до ранньої дорослості, тобто саме той віковий діапазон, який є найбільш чутливим до впливу соціальних мереж на самооцінку.

Рівень освіти респондентів, наведений у табл. 2.5, демонструє, що більшість вибірки мала або здобувала вищу освіту.

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Змінні	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Середня освіта	29	36,3%
Технічна освіта	3	3,8%
Бакалавр	40	50%
Магістр	8	10%

Зокрема, 50% учасників мали ступінь бакалавра, що є домінуючим освітнім рівнем серед респондентів. Крім того, 10% мали освіту магістра, що свідчить про наявність у вибірці осіб із завершеним рівнем вищої освіти. Середню освіту мали 36,3% респондентів, а технічну — лише 3,8%, що вказує на незначну представленість цієї категорії.

Рис.2.2

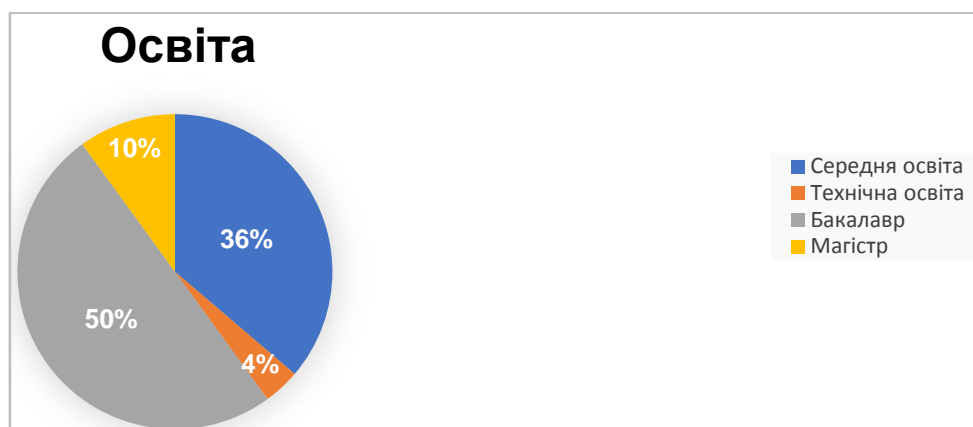


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Загалом структура вибірки за освітнім рівнем свідчить про те, що дослідження проводилося серед молоді з досить високим освітнім потенціалом, що може впливати на особливості використання соціальних мереж та механізми формування самооцінки.

Аналіз сімейного статусу учасників дослідження, представлений у табл. 2.6, показує, що переважна більшість респондентів не перебували у шлюбі - 75% вибірки склали особи, які ідентифікували себе як неодружені або незаміжні.

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за сімейним статусом

Змінні	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Неодружений/Незаміжня	60	75%
У цивільному шлюбі	12	15%

Одружений/Заміжня	3	3,8%
Розлучений/Розлучена	5	6,3%

У цивільному шлюбі перебували 15% опитаних, що відображає сучасні тенденції розвитку партнерських стосунків серед молоді. Лише 3,8% респондентів були одружені або заміжніми, а 6,3% мали досвід розлучення.

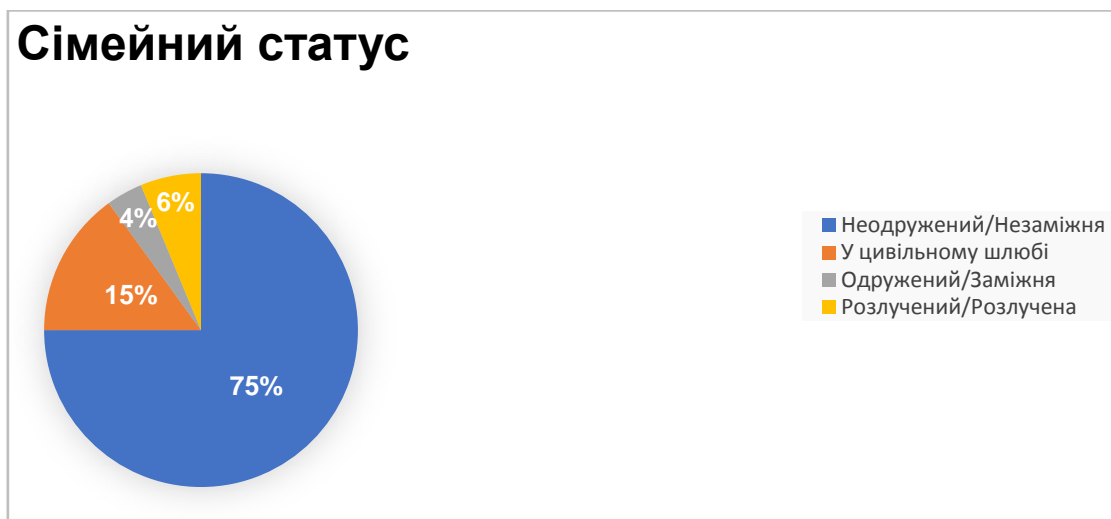


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за сімейним статусом

Такі дані свідчать про домінування у вибірці осіб із незакріпленим офіційним сімейним статусом, що характерно для молодого віку та може впливати на рівень особистісної автономії та самосприйняття, а отже — і на самооцінку.

Щодо професійної зайнятості, згідно з табл. 2.7, вибірка характеризується певною різноманітністю.

Таблиця 2.7

Розподіл вибірки за професійною зайнятістю

Змінні	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Студенти	27	33,8%
Тимчасово не працюють	8	10%
Працевлаштовані, часткова зайнятість	14	17,5%

Працевлаштовані, повна зайнятість	31	38,8%
--	----	-------

Найбільшу групу становлять особи з повною зайнятістю — 38,8%, що свідчить про достатню економічну активність респондентів. Студенти складають 33,8% вибірки, що підтверджує акцент дослідження на молодіжне середовище. Особи з частковою зайнятістю становлять 17,5%, а тимчасово непрацюючі — 10%.



Рис. 2.4. Розподіл вибірки за професійною зайнятістю

Такий розподіл демонструє, що частина респондентів перебуває у перехідному етапі між навчанням і працевлаштуванням, що також може впливати на їхню самооцінку через фактори соціальної реалізації та фінансової автономії.

Висновки до розділу 2

Проведене методологічне обґрунтування дослідження дозволило вибудувати чітку та послідовну логіку роботи над вивченням впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Дослідження було організоване у декілька послідовних етапів: теоретико-методологічна підготовка, формулювання гіпотез і вибір інструментарію, організація емпіричного збору даних шляхом онлайн-опитування, обробка та математико-статистичний аналіз

отриманих результатів, а також інтерпретація даних і розробка практичних рекомендацій.

На етапі теоретико-методологічної підготовки було здійснено ґрунтовний аналіз сучасної наукової літератури з проблематики самооцінки та впливу соціальних мереж, що дозволило окреслити основні теоретичні засади і сформулювати гіпотези дослідження. Для емпіричної перевірки гіпотез було обрано валідний психодіагностичний інструментарій: авторську анкету щодо частоти користування соціальними мережами, тест-опитувальник для визначення самооцінки (С. В. Ковальов), шкалу інтолерантності до невизначеності (Г. Громова), опитувальник інтернет-залежності Янга (адаптація Ховрича та Мекшуна) та шкалу позитивного ментального здоров'я (Карамушка, Креденцер і Терещенко). Кожна з методик була спрямована на комплексне охоплення різних аспектів цифрової активності, психоемоційного стану та рівня самооцінки молоді.

Емпіричний етап реалізовувався через онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms, що забезпечило широту охоплення респондентів і стандартизацію процесу збору даних. Участь у дослідженні взяли 80 молодих осіб віком від 18 до 33 років, серед яких переважали жінки (78,8%), з домінуючим рівнем освіти на рівні бакалаврату (50%) та здебільшого без зареєстрованого сімейного статусу (75% неодружені/незаміжні).

Обробка даних включала застосування описової статистики, непараметричних критеріїв відмінностей, кореляційного та регресійного аналізу, що дозволило виявити значущі взаємозв'язки між характеристиками цифрової поведінки та самооцінкою. Проведений аналіз дозволив виявити фактори, що посилюють або послаблюють вплив соціальних мереж на самооцінку молоді.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

3.1. Експлорація результаті дослідження

Аналізуючи результати методик дослідження, які було оброблено в програмі встановлено, що серед молоді спостерігається високий рівень залученості до використання соціальних мереж. За даними табл. 3.1, середні значення більшості досліджуваних змінних свідчать про інтенсивне та емоційно забарвлене користування цифровими платформами.

Таблиця 3.1

Анкета щодо частоти користування соціальними мережами

Змінні	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Залежність від соціальних мереж	3,86	4	1,16	1	5
Імпульсивність використання соціальних мереж	3,65	4	1,27	1	5
Потреба в постійному інформаційному оновленні	3,51	4	1,22	1	5
Соціальна залученість через цифрові комунікації	4,29	4,5	0,86	2	5
Соціальне порівняння та самосприйняття	2,73	2,5	1,19	1	5
Емоційна вразливість до контенту соціальних мереж	2,69	3	1,03	1	5
Використання соціальних мереж як механізму психологічного уникнення	2,7	3	1,11	1	5
Потреба у самопрезентації та зовнішньому визнанні	2,81	3	1,28	1	5

Інтенсивність використання соціальних мереж	4,21	4	0,95	2	5
Усвідомлення впливу соціальних мереж на самооцінку	2,61	2,5	1,17	1	5
Загальна інтенсивність використання соціальних мереж	33,06	33	6,38	18	45

Показник «Соціальна залученість через цифрові комунікації» має найвище середнє значення (4,29) та високу медіану (4,5) при невеликому стандартному відхиленні (0,86), що свідчить про стабільно високий рівень залучення до цифрової взаємодії серед учасників. Високі середні показники також спостерігаються за шкалами «Інтенсивність використання соціальних мереж» (4,21) та «Залежність від соціальних мереж» (3,86), що підтверджує значну присутність соціальних мереж у повсякденному житті молоді.

Порівняно нижчі середні значення за такими шкалами, як «Соціальне порівняння та самосприйняття» (2,73), «Емоційна вразливість до контенту соціальних мереж» (2,69), «Використання соціальних мереж як механізму психологічного уникнення» (2,7) та «Потреба у самопрезентації та зовнішньому визнанні» (2,81), вказують на те, що хоча ці явища присутні серед респондентів, вони проявляються менш систематично та не домінують у структурі цифрової поведінки. Середнє значення усвідомлення впливу соціальних мереж на самооцінку є ще нижчим (2,61), що свідчить про те, що молоді люди не завжди усвідомлюють, наскільки взаємодія з цифровим середовищем здатна модифікувати їхнє самосприйняття.

Важливо звернути увагу на показник загальної інтенсивності використання соціальних мереж, який склав у середньому 33,06 балів із можливих 45, що говорить про значне місце цифрових комунікацій у повсякденному житті респондентів. При цьому мінімальне і максимальне

значення варіюються від 18 до 45, що свідчить про наявність у вибірці як помірних, так і надмірно залучених користувачів.

Дані табл. 3.2 деталізують розподіл респондентів за рівнями прояву окремих характеристик користування соціальними мережами.

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки за частотою користування соціальними мережами (у %)

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залежність від соціальних мереж	12,5%	18,8%	68,8%
Імпульсивність використання соціальних мереж	21,3%	21,3%	57,5%
Потреба в постійному інформаційному оновленні	21,3%	23,8%	55%
Соціальна залученість через цифрові комунікації	5%	11,3%	83,8%
Соціальне порівняння та самосприйняття	50%	23,8%	26,3%
Емоційна вразливість до контенту соціальних мереж	42,5%	36,3%	21,3%
Використання соціальних мереж як механізму психологічного уникнення	47,5%	27,5%	25%
Потреба у самопрезентації та зовнішньому визнанні	45%	23,8%	31,3%
Інтенсивність використання соціальних мереж	8,8%	10%	81,3%
Усвідомлення впливу соціальних мереж на самооцінку	50%	27,5%	22,5%
Загальна інтенсивність використання соціальних мереж	18,8%	48,8%	32,5%

Високий рівень залежності від соціальних мереж продемонстрували 68,8% молоді, що вказує на значущу проблему формування цифрової залежності серед опитаних. Подібні тенденції спостерігаються і щодо

імпульсивності використання (57,5%) та потреби в постійному інформаційному оновленні (55%), що свідчить про домінування звички часто та без чіткої мети взаємодіяти із соціальними мережами.

Найвищі показники серед усіх змінних має шкала соціальної залученості через цифрові комунікації, де 83,8% респондентів продемонстрували високий рівень, що підтверджує перехід значної частини міжособистісної комунікації молоді в онлайн-простір. Водночас за такими шкалами, як соціальне порівняння (50% — низький рівень) та емоційна вразливість до контенту (42,5% — низький рівень), спостерігається переважання низьких показників, що може свідчити про певну психологічну захищеність частини вибірки від негативного впливу інформаційного середовища.

Рис.3.1

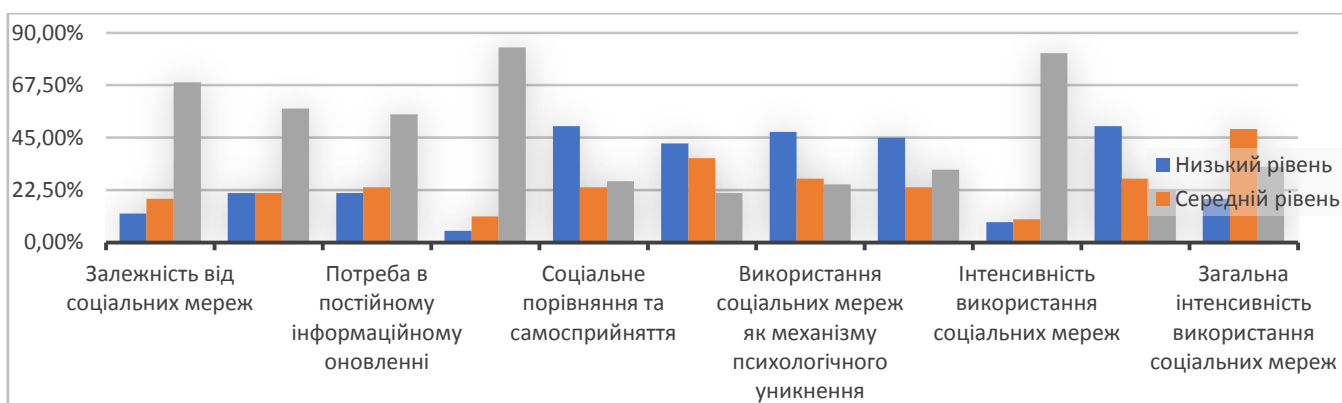


Рис. 3.1. Розподіл вибірки за частотою користування соціальними мережами (у %)

За результатами розподілу за шкалою «Інтенсивність використання соціальних мереж» видно, що 81,3% респондентів продемонстрували високий рівень цифрової активності, що є тривожним показником у контексті ризиків розвитку залежності та зниження психологічного благополуччя. Разом з тим лише 22,5% респондентів мають високий рівень усвідомлення впливу соціальних мереж на самооцінку, що може свідчити про недостатній рівень критичного сприйняття цифрової взаємодії серед молоді.

Підсумовуючи аналіз отриманих результатів, можна констатувати, що значна частина досліджуваної молоді демонструє високий рівень цифрової

залученості, який поєднується з недостатнім усвідомленням психологічних наслідків такої активності.

Аналізуючи результати методик дослідження, було встановлено, що рівень самооцінки серед учасників дослідження має переважно низький характер.

Таблиця 3.3

Тест-опитувальник для визначення самооцінки

Змінні	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Самооцінка	60,7	60	19,4	20	102

Примітка: шкала «Самооцінка» обернена;

Згідно з даними табл. 3.3, середнє значення за тестом-опитувальником самооцінки склало 60,7 балів, що за шкалою інтерпретації результатів вказує на занижену самооцінку, оскільки у даній методиці чим вище значення, тим нижчим є рівень самооцінки. Медіанне значення, що дорівнює 60, ще раз підтверджує, що понад половина респондентів мали показники, які відповідають зниженій самооцінці. Досить високе стандартне відхилення (19,4) свідчить про значну варіативність показників у вибірці, що вказує на існування окремих груп респондентів з дуже низькою або навпаки дещо вищою самооцінкою. Мінімальне значення результатів становило 20 балів, що характерно для осіб із високим рівнем самооцінки, тоді як максимальний показник у 102 бали демонструє наявність респондентів з вкрай низькою самооцінкою, що вимагає особливої уваги при подальшій інтерпретації даних.

Розподіл вибірки за рівнем самооцінки, представлений у табл. 3.4, ще чіткіше ілюструє загальну тенденцію.

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки за рівнем самооцінки (у %)

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самооцінка	80%	15%	5%

Так, 80% учасників продемонстрували низький рівень самооцінки, що свідчить про наявність домінуючої проблеми у психологічному самосприйнятті молоді, яка активно користується соціальними мережами. Середній рівень самооцінки виявлено лише у 15% респондентів, а високий рівень — лише у 5%, що є досить тривожним показником у контексті сучасних соціально-психологічних реалій. Така структура розподілу дозволяє припустити, що взаємодія з цифровими платформами може бути одним із чинників формування заниженої самооцінки у молодіжному середовищі.

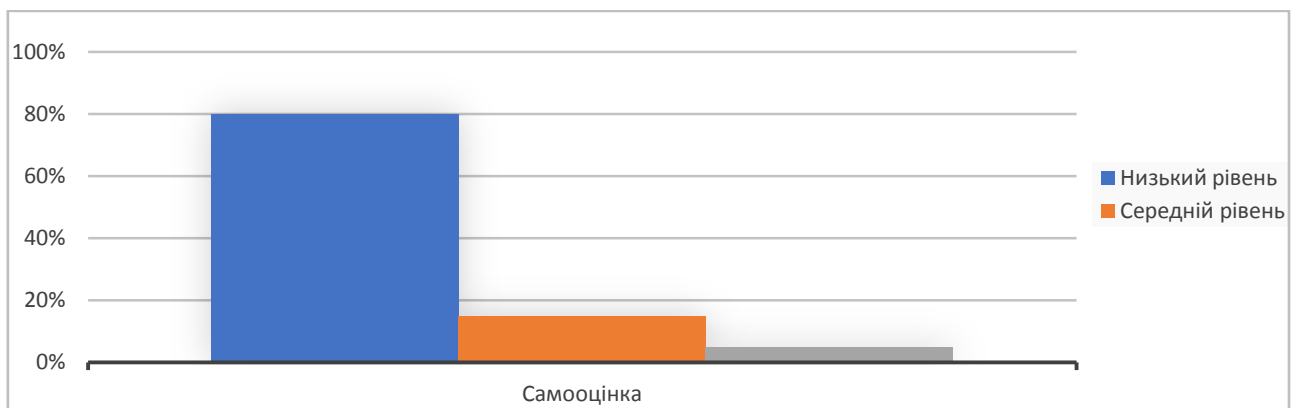


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за рівнем самооцінки (у %)

Отримані результати дозволяють констатувати, що переважна більшість досліджуваної молоді має труднощі у формуванні адекватного образу «Я», що може бути зумовлено як особистісними чинниками, так і зовнішніми соціальними впливами, зокрема специфікою комунікації та порівняння в цифровому просторі. Наявність низької самооцінки у такої значної частини вибірки вимагає комплексного підходу до розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток впевненості, емоційної стійкості та критичного ставлення до зовнішніх оцінок у контексті взаємодії із соціальними мережами.

Аналізуючи результати методик дослідження, було встановлено, що рівень інтолерантності до невизначеності серед молоді, яка брала участь у дослідженні, має загалом помірний характер, із наявністю окремих груп із високими показниками.

Шкала інтолерантності до невизначеності

Змінні	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Прогностична тривога	22,9	22	5,74	13	35
Гнітюча тривога	14,2	14	4,57	7	25
Інтолерантність до невизначеності	37,1	35	9,38	21	60

Як свідчать дані табл. 3.5, середнє значення за шкалою «Прогностична тривога» становить 22,9 бала при медіані 22, що свідчить про тенденцію до помірного прагнення передбачуваності та потреби у контролі над майбутніми подіями. Стандартне відхилення у 5,74 бала вказує на певну розкиданість даних, що може свідчити про існування як осіб із низькою залежністю від прогнозованості, так і тих, хто гостро переживає непередбачувані ситуації.

Показник за шкалою «Гнітюча тривога» склав у середньому 14,2 бала при медіані 14, що свідчить про помірну інтенсивність емоційно-поведінкових реакцій на невизначеність. При цьому стандартне відхилення є меншим (4,57), що свідчить про відносно більшу однорідність вибірки за цим показником. Загальний індекс інтолерантності до невизначеності, який склав 37,1 бала, із медіанним значенням 35 та стандартним відхиленням 9,38, свідчить про наявність у вибірці помірного рівня інтолерантності до змінних і непередбачуваних умов.

Результати розподілу вибірки за рівнями складових інтолерантності до невизначеності, наведені у табл. 3.6, доповнюють картину.

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки за рівнем складових інтолерантності до невизначеності (у %)

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень

Прогностична тривога	6,3%	72,5%	21,3%
Гнітюча тривога	18,8%	63,7%	17,5%
Інтолерантність до невизначеності	7,5%	67,5%	25%

Більшість респондентів (72,5%) продемонстрували середній рівень прогностичної тривоги, що підтверджує характерну для молоді потребу в певній стабільності та передбачуваності майбутніх подій, але без надмірної залежності від цього чинника. Водночас 21,3% учасників мають високий рівень прогностичної тривоги, що може вказувати на підвищену вразливість до невизначеності й ризик формування тривожних очікувань.

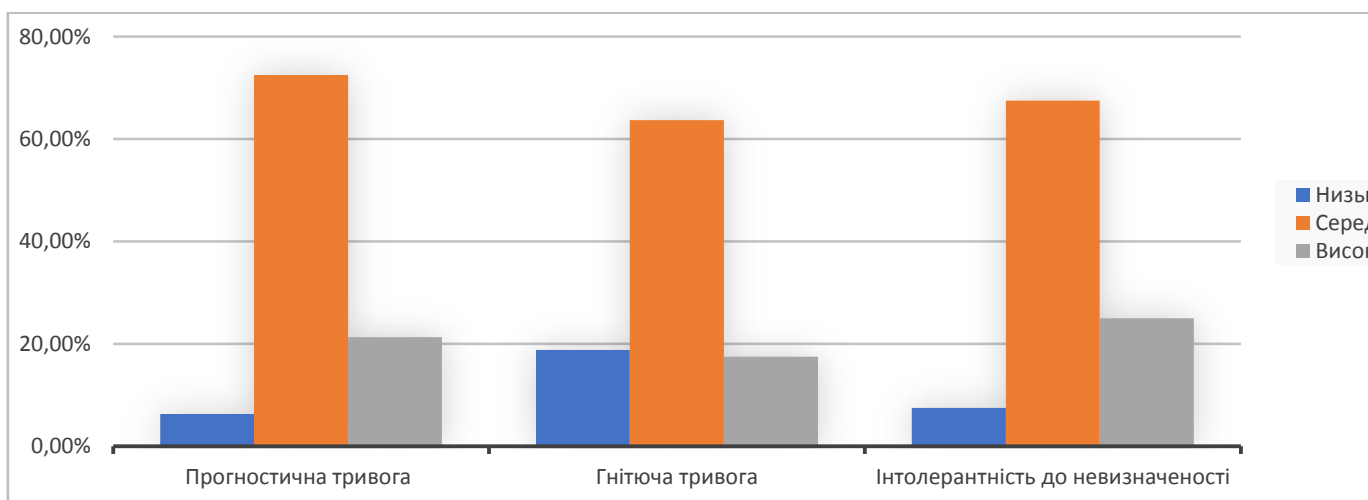


Рис. 3.3. Розподіл вибірки за рівнем складових інтолерантності до невизначеності (у %)

Щодо гнітючої тривоги, 63,7% респондентів мають середній рівень, 18,8% — низький і 17,5% — високий рівень. Це свідчить про те, що емоційне реагування на невизначеність у більшості молоді є помірним, однак існує певна частина респондентів із високою емоційною чутливістю до непередбачуваних подій, що може негативно впливати на їхнє емоційне благополуччя.

Більшість респондентів (67,5%) демонструють середній рівень інтолерантності, 25% — високий рівень та лише 7,5% мають низький рівень. Така структура свідчить про те, що проблема сприйняття невизначеності є актуальною для значної частини молодіжної аудиторії, що особливо важливо у контексті вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку. Відомо, що

високий рівень інтолерантності до невизначеності може знижувати здатність особистості гнучко реагувати на нові виклики та посилювати тривожність, що в умовах постійної цифрової взаємодії може мати додатковий негативний ефект на формування самооцінки.

Аналізуючи результати методик дослідження, було встановлено, що інтернет-залежність серед молоді виявляється у різних формах і ступенях вираженості.

Таблиця 3.7

Опитувальник інтернет залежності Янга

Змінні	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Емоційні симптоми	5,03	4	3,29	1	16
Проблеми з поведінкою	3,42	3	2,77	0	11
Гіперактивність/ неуважність	2,89	1	3,09	0	11
Проблеми у взаємовідносинах з однолітками	2,98	2,5	2,76	0	11
Просоціальна поведінка	2,84	2	2,58	0	9
Загальна шкала інтернет- залежності	17,07	12,5	12,77	3	53

За даними табл. 3.7, середнє значення за загальною шкалою інтернет-залежності становить 17,07 балів при медіанному значенні 12,5 бала. Високе стандартне відхилення (12,77) свідчить про значну варіативність результатів серед респондентів — від мінімального рівня у 3 бали до максимально зафіксованого показника у 53 бали, що вказує на наявність у вибірці як осіб без виражених ознак інтернет-залежності, так і тих, у кого цифрова активність досягає надмірного рівня.

Розглядаючи окремі шкали, слід зазначити, що найбільше середнє значення мають емоційні симптоми (5,03), що свідчить про те, що цифрова активність супроводжується певним емоційним напруженням, зниженням настрою чи іншими емоційними труднощами. Медіанний показник у 4 бали демонструє, що половина респондентів мала виражені або помірні емоційні симптоми, пов'язані з використанням інтернету. Також відносно високими є показники проблем у взаємовідносинах з однолітками (2,98) та проблем з поведінкою (3,42), що вказує на вплив цифрової залежності на соціальну сферу функціонування молоді.

Показники гіперактивності та неуважності (2,89) та просоціальної поведінки (2,84) демонструють середній рівень змін, хоча низька медіана за шкалою гіперактивності/неуважності (1 бал) вказує, що у значної частини респондентів ця проблема проявляється слабо або епізодично. Тим не менш, існування окремих випадків високих значень у цих шкалах свідчить про потенційні ризики розвитку поведінкових і когнітивних порушень у частини молоді при надмірному використанні інтернету.

Дані табл. 3.8 деталізують рівень поширення інтернет-залежності серед досліджуваної вибірки.

Таблиця 3.8

Розподіл вибірки за рівнем інтернет-залежності (у %)

Змінні	Нормальне користування	Легкий ступінь	Помірний ступінь	Надмірний ступінь
Загальна шкала інтернет-залежності	60%	18,8%	15%	6,3%

Більшість респондентів (60%) продемонстрували нормальний рівень користування інтернетом без ознак залежності. Проте 18,8% учасників мають легкий ступінь залежності, що вказує на вже наявні прояви надмірної залученості до цифрового середовища, які можуть поглиблюватися без відповідної корекції.

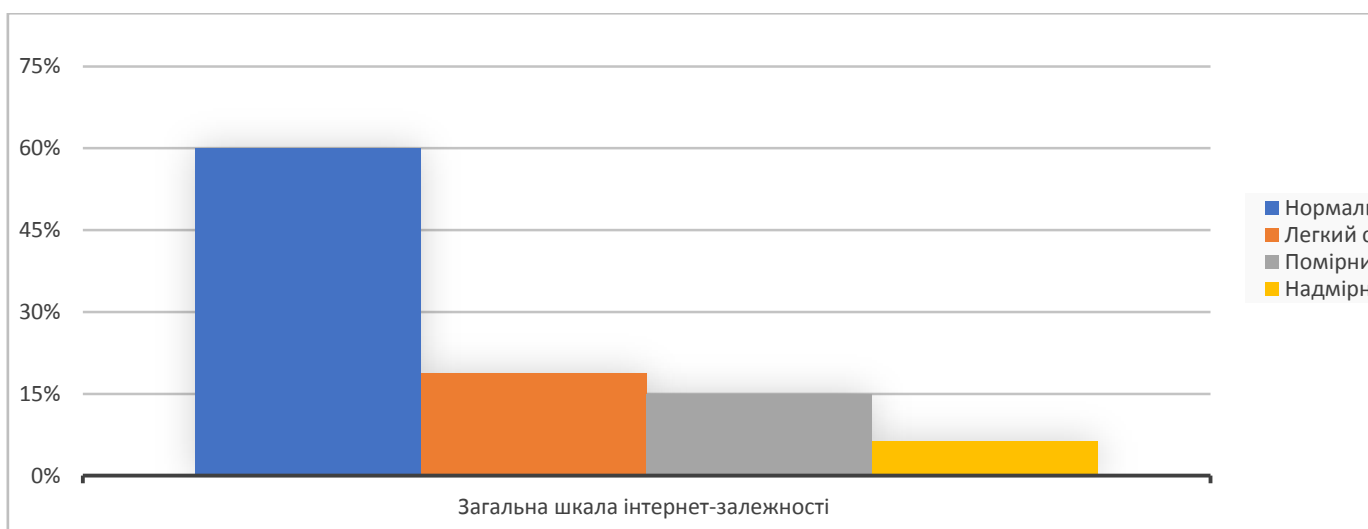


Рис. 3.4. Розподіл вибірки за рівнем інтернет-залежності (у %)

Ще 15% респондентів знаходяться на рівні помірної залежності, що є тривожним сигналом щодо впливу інтернету на їх психоемоційний стан і повсякденну активність. Особливої уваги потребує група з 6,3% учасників, які продемонстрували надмірний ступінь інтернет-залежності, що вимагає серйозного психологічного втручання та профілактичних заходів.

Хоча переважна частина молоді користується інтернетом в межах норми, все ж існує значна частка осіб із підвищеним ризиком розвитку залежності, що супроводжується емоційними, поведінковими та соціальними проблемами. У контексті вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку ці результати підкреслюють важливість врахування інтернет-залежності як фактора, що може опосередковувати або посилювати негативний вплив цифрової взаємодії на особистісне самосприйняття молоді.

Аналізуючи результати методик дослідження, було встановлено, що рівень позитивного ментального здоров'я серед молоді є досить варіативним, із переважанням низького рівня показників.

Таблиця 3.9

Шкала позитивного ментального здоров'я

Змінні	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Позитивне ментальне здоров'я	25,7	24,5	5,95	15	36

Як видно з даних табл. 3.9, середнє значення за шкалою позитивного ментального здоров'я становить 25,7 бала при медіанному значенні 24,5 бала. Це свідчить про те, що загалом молодь оцінює свій психоемоційний стан як помірно позитивний, однак не можна говорити про високий рівень психологічного благополуччя у більшості учасників дослідження. Стандартне відхилення у 5,95 бала вказує на помітну розкиданість результатів, що свідчить про значну індивідуальну варіативність у рівнях позитивного ментального здоров'я серед респондентів. Мінімальне значення показників складає 15 балів, що вказує на досить низький рівень психоемоційного стану у частини учасників, тоді як максимальне значення у 36 балів демонструє наявність серед вибірки респондентів із високим рівнем життєстійкості та емоційної рівноваги.

Розподіл вибірки за рівнями позитивного ментального здоров'я, представлений у табл. 3.10, дає змогу більш детально охарактеризувати ситуацію.

Таблиця 3.10

Розподіл вибірки за рівнем позитивного ментального здоров'я (у %)

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивне ментальне здоров'я	50%	20%	30%

Половина респондентів (50%) продемонструвала низький рівень позитивного ментального здоров'я, що вказує на наявність у значної частини молоді проблем із загальним емоційним станом, відчуттям задоволення життям, впевненістю у власних силах та здатністю справлятися зі стресовими ситуаціями. Середній рівень позитивного ментального здоров'я виявлено у 20% учасників, що свідчить про певний потенціал для психологічного зростання і стабілізації стану за умови сприятливого соціального середовища та відповідної підтримки.

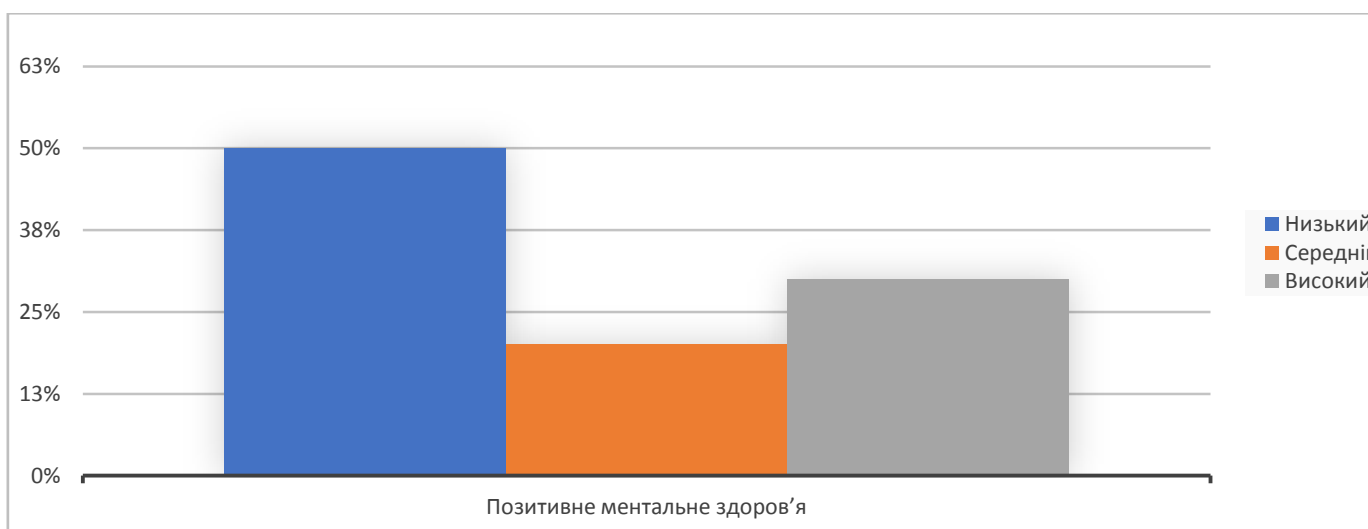


Рис. 3.5. Розподіл вибірки за рівнем позитивного ментального здоров'я (у %)

Високий рівень позитивного ментального здоров'я спостерігається у 30% респондентів, що свідчить про існування достатньо стійкої групи молоді, яка має сформовані особистісні ресурси для підтримання високого рівня психологічного благополуччя навіть у контексті впливу соціальних мереж.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що проблема низького позитивного ментального здоров'я є актуальною для досліджуваної вибірки. Недостатній рівень емоційної стійкості та загального життєвого задоволення може створювати додаткові ризики для формування заниженої самооцінки в умовах активної цифрової взаємодії. Водночас наявність групи молоді з високим рівнем позитивного ментального здоров'я вказує на можливість розвитку профілактичних програм, спрямованих на підвищення особистісної ресурсності, навичок саморегуляції та критичного ставлення до інформаційних впливів, що може значно посилити психологічну стійкість молоді людини в сучасному інформаційному суспільстві.

3.2. Відмінності у прояві самооцінки залежно від інтенсивності застосування соціальних мереж

Аналізуючи відмінності, можна казати, що інтенсивність використання соціальних мереж має статистично значущий вплив на рівень самооцінки молоді.

Тест-опитувальник для визначення самооцінки залежно від інтенсивності застосування соціальних мереж

Змінні	F	p	Середнє низької інтенсивності	Середнє середньої інтенсивності	Середнє високої інтенсивності
Самооцінка	4,42	0,018*	49,93	61,79	65,27

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$; шкала «Самооцінка» обернена;*

Згідно з даними табл. 3.11, результати тест-опитувальника для визначення самооцінки демонструють наявність відмінностей між групами з різною інтенсивністю цифрової активності. Значення критерію Фішера (F) становить 4,42 при $p = 0,018$, що вказує на статистичну значущість результату на рівні $p < 0,05$. Це дає підстави стверджувати, що різниця у середніх показниках самооцінки між групами не є випадковою.

Оскільки шкала самооцінки має обернену шкалу (чим вище значення, тим нижча самооцінка), то більш високі середні бали свідчать про гірший стан самосприйняття особистості. Середнє значення самооцінки в групі респондентів із низькою інтенсивністю використання соціальних мереж склало 49,93 бала, що є найкращим показником серед трьох груп. Це свідчить про відносно вищий рівень впевненості у собі та позитивнішого самосприйняття серед молоді, яка менш активно залучена до цифрового простору.

У групі із середньою інтенсивністю використання соціальних мереж середній показник самооцінки зріс до 61,79 бала, що свідчить про помітне зниження впевненості у собі та більше підпадання під вплив зовнішніх оцінок. Найвищий рівень середнього балу самооцінки зафіксовано серед респондентів із високою інтенсивністю застосування соціальних мереж — 65,27 бала, що вказує на найнижчий рівень самооцінки у цій групі.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що підвищення інтенсивності користування соціальними мережами асоціюється зі зниженням

рівня самооцінки. Така тенденція може бути зумовлена посиленням соціального порівняння, зростанням залежності від зовнішнього визнання, збільшенням емоційної вразливості до контенту та розвитком почуття неповноцінності під впливом ідеалізованих образів у цифровому середовищі.

Аналізуючи відмінності, можна казати, що інтенсивність використання соціальних мереж має статистично значущий вплив на окремі аспекти інтолерантності до невизначеності серед молоді.

Таблиця 3.12

Шкала інтолерантності до невизначеності залежно від інтенсивності застосування соціальних мереж

Змінні	F	p	Середнє низької інтенсивності	Середнє середньої інтенсивності	Середнє високої інтенсивності
Прогностична тривога	5,16	0,010*	20,33	22,13	25,46
Гнітюча тривога	0,29	0,743	14,07	13,85	14,88
Інтолерантність до невизначеності	2,76	0,044*	34,27	36,03	40,5

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$;*

Згідно з даними табл. 3.12, за шкалою «Прогностична тривога» спостерігаються статистично значущі відмінності між групами з різною інтенсивністю цифрової активності ($F = 5,16$, $p = 0,010$). Отримані результати свідчать, що респонденти з високою інтенсивністю використання соціальних мереж мають вищий середній рівень прогностичної тривоги (25,46 бала) порівняно з учасниками середньої (22,13 бала) та низької (20,33 бала) інтенсивності користування. Це вказує на те, що часте залучення до цифрового середовища асоціюється з посиленою потребою в передбачуваності, підвищеною тривожністю щодо невизначеного майбутнього та зростаючою залежністю від контролю над подіями.

За шкалою «Гнітюча тривога» суттєвих статистичних відмінностей між групами не виявлено ($F = 0,29$, $p = 0,743$). Середні значення для всіх трьох груп варіюються незначно: 14,07 бала для низької інтенсивності, 13,85 бала для середньої та 14,88 бала для високої інтенсивності використання соціальних мереж. Це свідчить про те, що емоційно-поведінкові реакції на ситуації невизначеності є відносно стабільними незалежно від рівня цифрової активності, і що сама по собі частота використання соціальних мереж не має суттєвого прямого впливу на загальний рівень гнітючої тривоги.

Натомість загальний показник інтолерантності до невизначеності демонструє статистично значущі відмінності між групами ($F = 2,76$, $p = 0,044$). Молодь із високою інтенсивністю використання соціальних мереж має середній бал 40,5, що значно перевищує показники групи середньої інтенсивності (36,03) та особливо групи низької інтенсивності (34,27). Це свідчить про те, що активне використання цифрових платформ пов'язане зі зниженням психологічної толерантності до невизначеності, що може проявлятися у зростанні тривожності, труднощах у прийнятті рішень та уникненні нових або непередбачуваних ситуацій.

Отримані результати вказують на те, що чим активніше молодь взаємодіє із соціальними мережами, тим вища у них потреба в стабільності та прогнозованості, а також загальний рівень дискомфорту при зіткненні з невизначеністю. Водночас емоційне реагування у вигляді гнітючої тривоги залишається відносно стабільним незалежно від інтенсивності цифрової активності.

Аналізуючи відмінності, можна казати, що інтенсивність використання соціальних мереж має суттєвий вплив на окремі аспекти інтернет-залежності та емоційно-поведінкових проявів серед молоді.

Таблиця 3.13

**Опитувальник інтернет залежності Янга залежно від інтенсивності
застосування соціальних мереж**

Змінні	F	p	Середнє низької інтенсивності	Середнє середньої інтенсивності	Середнє високої інтенсивності
Емоційні симптоми	0,43	0,65	4,47	4,95	5,46
Проблеми з поведінкою	1,84	0,17	2,4	3,46	3,96
Гіперактивність/ неуважність	8,52	0,001*	1	3,23	3,46
Проблеми у взаємовідносинах з однолітками	1,21	0,309	2,2	2,85	3,62
Просоціальна поведінка	1,18	0,035*	2	3,08	2,96
Загальна шкала інтернет-залежності	2,43	0,041*	11,73	17,46	19,58

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$;*

За даними табл. 3.13, статистично значущі відмінності за рівнем гіперактивності/неуважності, просоціальної поведінки та загальної інтернет-залежності виявлені на рівні $p < 0,05$, що підтверджує взаємозв'язок між активністю у соціальних мережах та специфічними психологічними характеристиками.

Зокрема, за шкалою «Гіперактивність/неуважність» показник F склав 8,52 при $p = 0,001$, що свідчить про високий рівень статистичної значущості відмінностей. Молодь із низькою інтенсивністю цифрової активності має середнє значення лише 1 бал, тоді як у групах середньої та високої інтенсивності ці показники становлять відповідно 3,23 і 3,46 бала. Це вказує на те, що активні користувачі соціальних мереж демонструють вищий рівень труднощів із концентрацією уваги, імпульсивністю та схильністю до неспокійної поведінки.

Статистично значущі відмінності також виявлено за показником «Просоціальна поведінка» ($F = 1,18$, $p = 0,035$), хоча сам рівень F є відносно

невисоким. Середні значення просоціальної поведінки у групах середньої (3,08 бала) та високої (2,96 бала) інтенсивності є дещо вищими, ніж у групі низької інтенсивності (2 бала). Це може свідчити про певне збереження соціальної активності серед молоді з більшою залученістю до цифрового середовища, хоча різниця є помірною.

Найбільш показовим є загальний індекс інтернет-залежності, де зафіксовано статистично значущі відмінності ($F=2,43$, $p=0,041$). У респондентів із низькою інтенсивністю використання соціальних мереж середній показник інтернет-залежності становить 11,73 бала, тоді як у групах середньої та високої інтенсивності відповідно 17,46 та 19,58 бала. Це підтверджує, що чим частіше молодь використовує соціальні мережі, тим вищою є ймовірність формування інтернет-залежної поведінки з характерними для неї емоційними, поведінковими та когнітивними симптомами.

Водночас за такими шкалами, як «Емоційні симптоми» ($F=0,43$, $p=0,65$), «Проблеми з поведінкою» ($F=1,84$, $p=0,17$) та «Проблеми у взаємовідносинах з однолітками» ($F=1,21$, $p=0,309$), статистично значущих відмінностей не виявлено. Середні значення цих змінних не відрізняються істотно між групами з різною інтенсивністю цифрової активності, що може свідчити про те, що емоційні та поведінкові порушення, а також труднощі у міжособистісних стосунках мають складнішу багатофакторну природу і не визначаються лише частотою використання соціальних мереж.

Таким чином, більш інтенсивне користування соціальними мережами супроводжується зростанням гіперактивності, неуважності та загальної інтернет-залежності, що потенційно може мати негативний вплив на емоційний стан, навчальну та соціальну активність молоді.

Аналізуючи відмінності, можна казати, що інтенсивність використання соціальних мереж не має статистично значущого впливу на рівень позитивного ментального здоров'я молоді.

**Шкала позитивного ментального здоров'я залежно від інтенсивності
застосування соціальних мереж**

Змінні	F	p	Середнє низької інтенсивності	Середнє середньої інтенсивності	Середнє високої інтенсивності
Позитивне ментальне здоров'я	0,51	0,601	24,4	25,77	26,38

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$;*

Згідно з даними таблиці 3.14, отримане значення критерію Фішера становить 0,51 при рівні значущості $p = 0,601$, що є набагато вищим за порогове значення 0,05. Це свідчить про відсутність істотних відмінностей у рівнях позитивного ментального здоров'я між групами з різною інтенсивністю цифрової активності.

Розглядаючи середні значення, можна побачити, що молодь із низькою інтенсивністю використання соціальних мереж має середній показник позитивного ментального здоров'я 24,4 бала, тоді як у групи із середньою інтенсивністю цей показник становить 25,77 бала, а серед респондентів із високою інтенсивністю – 26,38 бала. Хоча спостерігається певна тенденція до незначного зростання рівня позитивного ментального здоров'я із підвищенням інтенсивності використання соціальних мереж, ця різниця є статистично несуттєвою та не дозволяє говорити про наявність реальних ефектів.

Отримані результати можуть свідчити про те, що позитивне ментальне здоров'я є відносно стабільною характеристикою особистості, яка не так швидко змінюється під впливом частоти цифрової взаємодії. Більш того, можливо, існують інші важливі чинники, такі як особистісні ресурси, соціальне середовище, життєві події або рівень емоційної зрілості, які відіграють значно важливішу роль у формуванні позитивного ментального здоров'я, ніж сама по собі інтенсивність користування соціальними мережами.

Відсутність статистично значущих відмінностей за цим показником підкреслює необхідність комплексного підходу до аналізу психологічного

благополуччя молоді, в якому використання соціальних мереж розглядається не як ізольований чинник, а як елемент ширшого контексту життєдіяльності особистості.

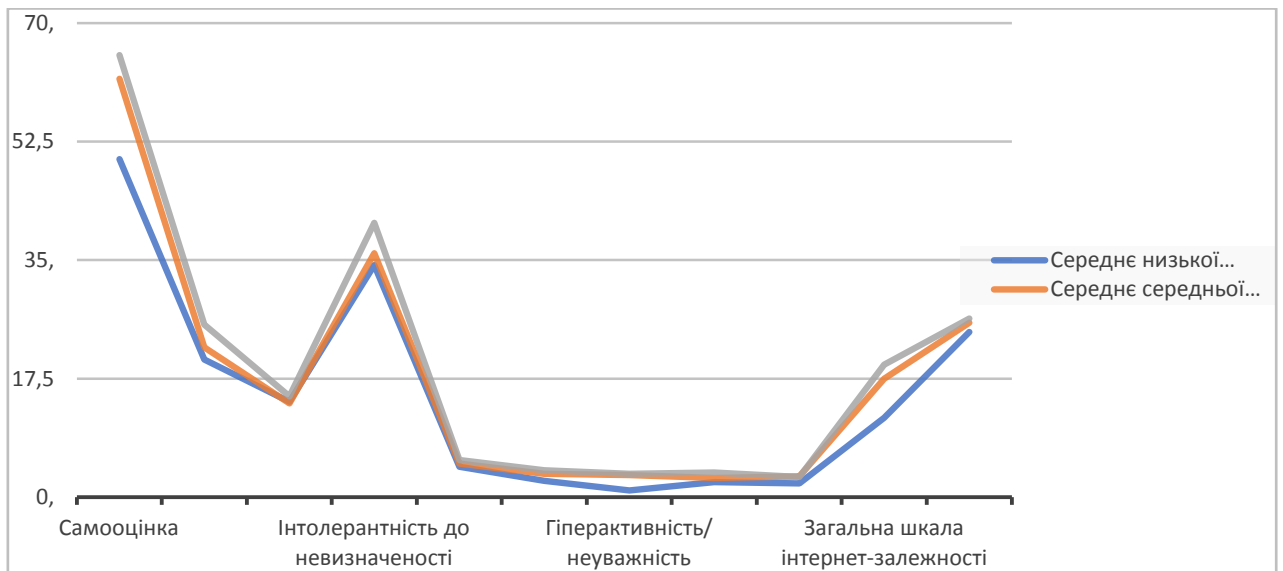


Рис. 3.6. Профіль вибірки за всіма показниками дослідження

Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що інтенсивність використання соціальних мереж має статистично значущий вплив на рівень самооцінки молоді, рівень інтолерантності до невизначеності, гіперактивність/неуважність та загальний рівень інтернет-залежності. З підвищенням інтенсивності цифрової активності спостерігається тенденція до зниження самооцінки, зростання прогностичної тривоги та загального дискомфорту при зіткненні з невизначеністю, а також підвищення проявів інтернет-залежної поведінки.

Водночас позитивне ментальне здоров'я молоді виявилось відносно стабільним показником, що не зазнає суттєвих змін залежно від частоти використання соціальних мереж. Це свідчить про багатofакторну природу психологічного благополуччя, де цифрова активність виступає лише одним із численних чинників впливу.

3.3. Модель чинників впливу на самооцінку молоді

Аналізуючи кореляційний аналіз, можна стверджувати, що самооцінка молоді має статистично значущі взаємозв'язки із показниками інтолерантності до невизначеності.

Таблиця 3.15

Кореляційний аналіз самооцінки зі складовими інтолерантності до невизначеності

Змінні	Самооцінка
Прогностична тривога	0,231*
Гнітюча тривога	0,457*
Інтолерантність до невизначеності	0,349*

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$; шкала «Самооцінка» обернена;*

Як свідчать результати, представлені в табл. 3.15, усі розглянуті змінні мають позитивні кореляції із показником самооцінки на рівні $p < 0,05$. При цьому важливо враховувати, що шкала самооцінки є оберненою, тобто вищі значення свідчать про нижчий рівень самооцінки.

Показник кореляції між самооцінкою та прогностичною тривогою становить 0,231, що вказує на слабкий, але статистично значущий позитивний зв'язок. Це означає, що зростання потреби у передбачуваності подій і прагнення до контролю за майбутнім супроводжується погіршенням самосприйняття у молоді. Інакше кажучи, особи з вищим рівнем прогностичної тривоги схильні оцінювати себе менш позитивно.

Більш виражений взаємозв'язок встановлено між самооцінкою та гнітючою тривогою, де коефіцієнт кореляції дорівнює 0,457. Такий середній за силою позитивний зв'язок свідчить про те, що емоційна нестабільність, стресові реакції та поведінкове уникнення ситуацій невизначеності суттєво погіршують рівень самооцінки серед молоді. Тобто гнітюча тривога виступає одним із найбільш вагомих чинників, що негативно впливають на емоційне самосприйняття респондентів.

Загальний рівень інтолерантності до невизначеності також показав позитивну кореляцію із самооцінкою на рівні 0,349, що вказує на помірний за силою взаємозв'язок. Це означає, що чим більше особа має труднощів у прийнятті невизначених ситуацій та адаптації до змін, тим вищою є ймовірність зниження її самооцінки.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що інтолерантність до невизначеності у її різних проявах є значущим чинником ризику для формування негативної самооцінки у молоді. Найбільший вплив серед досліджених складових має гнітюча тривога, що підкреслює важливість роботи з емоційною регуляцією, розвитком стресостійкості та навичок адаптації до невизначених життєвих обставин у процесі підтримки психологічного благополуччя молоді особистості.

Таблиця 3.16

Кореляційний аналіз самооцінки зі складовими інтернет залежності

Змінні	Самооцінка
Емоційні симптоми	0,548*
Проблеми з поведінкою	0,422*
Гіперактивність/ неухважність	0,620*
Проблеми у взаємовідносинах з однолітками	0,412*
Просоціальна поведінка	0,418*
Загальна шкала інтернет-залежності	0,632*

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$; шкала «Самооцінка» обернена;*

Як свідчать дані табл. 3.16, усі досліджувані змінні демонструють позитивні статистично значущі кореляції із показником самооцінки на рівні $p < 0,05$. Важливо враховувати, що в даному дослідженні шкала самооцінки є оберненою, тобто вищі значення балів відповідають нижчому рівню самооцінки. Отже, позитивні кореляції вказують на те, що погіршення

показників за шкалами інтернет-залежності супроводжується зниженням самооцінки.

Найсильніший зв'язок встановлено між самооцінкою та загальним рівнем інтернет-залежності ($r = 0,632$), що свідчить про високий ступінь асоціації між надмірним використанням цифрового середовища та негативним самосприйняттям. Молоді люди, які демонструють ознаки сильної інтернет-залежності, як правило, мають гірші уявлення про себе, менше впевнені в особистісних якостях і більше схильні до емоційної нестабільності.

Високий рівень кореляції також спостерігається між самооцінкою і гіперактивністю/неуважністю ($r = 0,620$). Це вказує на те, що труднощі з концентрацією уваги, імпульсивність та загальний неспокій, що можуть бути викликані або посилені надмірним користуванням соціальними мережами, істотно знижують рівень самооцінки серед молоді.

Досить сильний зв'язок зафіксовано і між самооцінкою та емоційними симптомами інтернет-залежності ($r = 0,548$), що підтверджує, що підвищена тривожність, емоційне виснаження та пригнічений настрій, викликані постійною цифровою залученістю, сприяють негативним змінам у самосприйнятті особистості.

Помірно сильні, але статистично значущі кореляції спостерігаються також між самооцінкою та проблемами з поведінкою ($r = 0,422$), проблемами у взаємовідносинах з однолітками ($r = 0,412$) та просоціальною поведінкою ($r = 0,418$). Такі результати свідчать, що на фоні інтернет-залежності зростають труднощі у соціальних взаємодіях, знижується рівень конструктивної поведінки в групі, що також негативно позначається на самооцінці молоді.

Інтернет-залежність є важливим чинником, що безпосередньо пов'язаний із зниженням рівня самооцінки серед молоді. Особливу увагу слід приділяти контролю емоційного стану, управлінню рівнем залучення до цифрових технологій та розвитку навичок саморегуляції з метою попередження формування негативного образу «Я».

Таблиця 3.17

Кореляційний аналіз самооцінки з позитивним ментальним здоров'ям

Змінні	Самооцінка
Позитивне ментальне здоров'я	-0,541*

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$; шкала «Самооцінка» обернена;*

Згідно з результатами табл. 3.17, коефіцієнт кореляції між самооцінкою та позитивним ментальним здоров'ям становить -0,541 при рівні значущості $p < 0,05$. Враховуючи, що шкала самооцінки є оберненою, негативна кореляція свідчить про те, що підвищення рівня позитивного ментального здоров'я супроводжується зниженням балів за шкалою самооцінки, що інтерпретується як покращення реальної самооцінки особистості. Іншими словами, чим більше молода людина відчуває внутрішню гармонію, психологічну стійкість і загальне задоволення життям, тим вище вона оцінює власну цінність та значущість, і тим менше схильна до негативного самосприйняття.

Отриманий результат підтверджує важливу роль позитивного ментального здоров'я як ресурсу для підтримки високого рівня самооцінки в умовах сучасних цифрових викликів. Він також узгоджується з попередніми теоретичними положеннями, згідно з якими емоційна стійкість, задоволення життям та впевненість у власних силах є критичними детермінантами стабільної самооцінки.

Результати табл. 3.18 дозволяють розширити розуміння структури взаємозв'язків позитивного ментального здоров'я із характеристиками інтолерантності до невизначеності.

Таблиця 3.18

Кореляційний аналіз позитивного ментального здоров'я зі складовими інтолерантності до невизначеності

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я
Прогностична тривога	0,002
Гнітюча тривога	-0,426*
Інтолерантність до невизначеності	-0,267*

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$;*

Згідно з аналізом, прогностична тривога не має статистично значущого зв'язку із позитивним ментальним здоров'ям ($r = 0,002$), що свідчить про відсутність помітної залежності між когнітивною потребою у передбачуваності майбутнього і загальним емоційним благополуччям молоді.

Натомість гнітюча тривога виявила помітний негативний зв'язок із позитивним ментальним здоров'ям ($r = -0,426$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що молодь із вищими рівнями гнітючої тривоги — тобто схильна до переживання стресу, тривоги та емоційного виснаження в умовах невизначеності — має нижчий рівень позитивного ментального здоров'я. Таким чином, емоційні аспекти неприйняття невизначеності є значущими чинниками ризику для психологічного благополуччя.

Також встановлено статистично значущий негативний зв'язок між загальним рівнем інтолерантності до невизначеності та позитивним ментальним здоров'ям ($r = -0,267$, $p < 0,05$), хоча він є менш вираженим, ніж для гнітючої тривоги. Це вказує на те, що загальна нездатність ефективно адаптуватися до ситуацій невизначеності негативно впливає на емоційне самопочуття і життєстійкість молоді особистості.

Позитивне ментальне здоров'я відіграє роль важливого буферного чинника у взаємозв'язку між інтолерантністю до невизначеності та самооцінкою молоді. Збереження позитивного емоційного стану і розвиток навичок конструктивного ставлення до невизначеності можуть суттєво знижувати ризик зниження самооцінки в умовах зростаючої цифрової взаємодії і постійних змін у соціальному середовищі.

Згідно з даними табл. 3.19, статистично значущі негативні взаємозв'язки виявлені для таких показників, як емоційні симптоми, проблеми з поведінкою, просоціальна поведінка та загальний рівень інтернет-залежності, що вказує на важливий вплив рівня психологічного благополуччя на формування залежної поведінки у цифровому середовищі.

Таблиця 3.19

Кореляційний аналіз позитивного ментального здоров'я зі складовими інтернет залежності

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я
Емоційні симптоми	-0,409*
Проблеми з поведінкою	-0,390*
Гіперактивність/ неуважність	-0,178
Проблеми у взаємовідносинах з однолітками	-0,155
Просоціальна поведінка	-0,327*
Загальна шкала інтернет-залежності	-0,433*

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$;*

Найбільш сильний негативний зв'язок спостерігається між позитивним ментальним здоров'ям та загальною шкалою інтернет-залежності ($r = -0,433$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що із зниженням рівня психологічного благополуччя спостерігається зростання ознак інтернет-залежної поведінки серед молоді. Висока інтернет-залежність супроводжується втратою життєвої стійкості, емоційної врівноваженості та загального задоволення життям.

Схожий характер має зв'язок із емоційними симптомами ($r = -0,409$, $p < 0,05$), що підкреслює, що пригнічений настрій, тривожність та інші емоційні прояви, пов'язані з надмірним користуванням інтернетом, є індикаторами зниження позитивного ментального здоров'я. Це також підкреслює взаємозалежність емоційного стану особистості та її цифрової активності.

Негативна кореляція із проблемами з поведінкою ($r = -0,390$, $p < 0,05$) свідчить про те, що молодь із нижчим рівнем ментального благополуччя частіше стикається із труднощами у регуляції власної поведінки, що проявляється у порушеннях соціальних норм, агресивності або імпульсивності в онлайн- і офлайн-взаємодії.

Важливо зазначити, що також виявлено статистично значущий негативний зв'язок із просоціальною поведінкою ($r = -0,327$, $p < 0,05$). Це вказує на те, що зниження рівня позитивного ментального здоров'я супроводжується зменшенням схильності до доброзичливості, підтримки та взаємодопомоги у соціальному середовищі.

Натомість для таких змінних, як гіперактивність/неуважність ($r = -0,178$) та проблеми у взаємовідносинах з однолітками ($r = -0,155$), кореляційні зв'язки є слабкими і не досягають рівня статистичної значущості. Це може свідчити про те, що ці аспекти поведінки не є безпосередньо пов'язаними з рівнем позитивного ментального здоров'я або ж що їхній вплив є опосередкованим через інші психологічні чинники. Позитивне ментальне здоров'я виступає важливим захисним ресурсом проти розвитку інтернет-залежності та пов'язаних із нею негативних емоційно-поведінкових проявів. Підтримка високого рівня психологічного благополуччя може розглядатися як ефективний шлях профілактики залежної поведінки в умовах активної цифрової взаємодії молоді.

Згідно з даними табл. 3.20, найбільш виражені позитивні кореляції спостерігаються саме для гнітючої тривоги, яка показує статистично значущі зв'язки з усіма складовими інтернет-залежності.

Таблиця 3.20

Кореляційний аналіз складових інтолерантності до невизначеності зі складовими інтернет залежності

Змінні	Прогностична тривога	Гнітюча тривога	Інтолерантність до невизначеності
Емоційні симптоми	0,122	0,709*	0,480*

Проблеми з поведінкою	0,255*	0,514*	0,400*
Гіперактивність/ неуважність	0,037	0,337*	0,154
Проблеми у взаємовідносинах з однолітками	-0,037	0,380*	0,157
Просоціальна поведінка	0,055	0,468*	0,315*
Загальна шкала інтернет-залежності	0,072	0,590*	0,345*

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$;*

Зокрема, гнітюча тривога має високі позитивні кореляції з емоційними симптомами ($r = 0,709$) і загальною шкалою інтернет-залежності ($r = 0,590$), що вказує на особливо тісний зв'язок між переживанням стресу через невизначеність та схильністю до надмірного користування цифровими технологіями як емоційної компенсації. Значущі позитивні зв'язки гнітучої тривоги з проблемами у поведінці ($r = 0,514$) та просоціальною поведінкою ($r = 0,468$) додатково підкреслюють, що високий рівень емоційної напруги негативно позначається як на саморегуляції, так і на соціальній адаптивності молоді.

Прогностична тривога показала лише один статистично значущий, хоча і слабкий зв'язок із проблемами поведінки ($r = 0,255$), що свідчить про те, що саме когнітивна складова інтолерантності до невизначеності меншою мірою асоціюється із проявами інтернет-залежної поведінки у порівнянні з емоційною складовою.

Що стосується загального показника інтолерантності до невизначеності, то він має значущі позитивні кореляції із емоційними симптомами ($r = 0,480$), проблемами поведінки ($r = 0,400$), просоціальною поведінкою ($r = 0,315$) та загальною шкалою інтернет-залежності ($r = 0,345$). Це вказує на те, що загальна нездатність переносити ситуації невизначеності суттєво підвищує ризик розвитку залежної цифрової поведінки, а також порушень у сфері емоційної регуляції та соціальної взаємодії.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що саме емоційна чутливість до невизначеності (гнітюча тривога) виступає найбільш потужним чинником ризику розвитку інтернет-залежності серед молоді. Загальна інтолерантність до невизначеності також є суттєвим предиктором небажаних змін у психоемоційній сфері за умов активного використання цифрових технологій.

У ході побудови регресійної моделі було встановлено, що на рівень самооцінки молоді статистично значущо впливають низка факторів, пов'язаних як із характеристиками використання соціальних мереж, так і з особистісними психологічними особливостями (див. табл. 3.21).

Таблиця 3.21

Модель чинників впливу на самооцінку молоді

Змінні	Estimate	SE	t	p
Самооцінка (константа)	54,36	7,2	7,55	0,001*
Імпульсивність використання соціальних мереж	3,49	0,95	3,65	0,001*
Соціальне порівняння та самосприйняття	-2,06	0,91	-2,26	0,027*
Емоційна вразливість до контенту соціальних мереж	2,71	1,1	2,46	0,017*
Використання соціальних мереж як механізму психологічного уникнення	-3,89	1,12	-3,47	0,001*
Інтенсивність використання соціальних мереж	5,32	1,18	4,48	0,001*
Інтолерантність до невизначеності	0,72	0,12	5,93	0,001*
Проблеми з поведінкою	-2,68	0,51	-5,2	0,001*
Гіперактивність/ неуважність	3,75	0,41	9,05	0,001*
Позитивне ментальне здоров'я	-1,89	0,2	-9,29	0,001*

Примітка: якість моделі $R=0,915$, $R^2=0,937$, $p=0,001$; «» - статистична значущість на рівні $p<0,05$;*

Модель виявила високу якість ($R = 0,915$, $R^2 = 0,937$, $p = 0,001$), що свідчить про те, що включені у неї чинники пояснюють понад 93% варіації самооцінки у вибірці, тобто модель має високу прогностичну здатність і є надійною основою для подальших висновків.

Серед змінних, що мають позитивний зв'язок із показником самооцінки (нагадаємо, що за оберненою шкалою вищий бал свідчить про нижчу самооцінку), найбільший вплив продемонстрували інтенсивність використання соціальних мереж (Estimate = 5,32, $p = 0,001$) та гіперактивність/неуважність (Estimate = 3,75, $p = 0,001$). Це вказує на те, що висока частота користування соціальними мережами та прояви поведінкової нестабільності суттєво погіршують рівень самооцінки серед молоді.

Імпульсивність використання соціальних мереж (Estimate = 3,49, $p = 0,001$) та емоційна вразливість до контенту соціальних мереж (Estimate = 2,71, $p = 0,017$) також демонструють позитивний вклад у зростання балів за шкалою самооцінки, що означає зниження її рівня. Ці результати свідчать, що емоційно-імпульсивна взаємодія з цифровим середовищем сприяє формуванню негативного образу «Я».

Інтолерантність до невизначеності (Estimate = 0,72, $p = 0,001$) також має позитивний вклад у погіршення самооцінки, що узгоджується з теоретичними даними про вплив неспроможності адаптуватися до мінливих умов на самосприйняття молоді.

Натомість деякі предиктори виявили зворотний, негативний зв'язок із показниками самооцінки, що свідчить про їхній позитивний вплив на підтримку адекватного рівня самосприйняття. Зокрема, виявлено, що більш розвинена здатність до використання соціальних мереж як механізму психологічного уникнення (Estimate = -3,89, $p = 0,001$) асоціюється з нижчим рівнем негативної самооцінки. Такий результат може відображати складні компенсаторні механізми, коли уникнення через соціальні мережі частково виконує функцію самозбереження в умовах стресу.

Аналогічно, соціальне порівняння та самосприйняття ($Estimate = -2,06$, $p = 0,027$) виявили негативний вклад у підвищення балів за шкалою самооцінки. Це може вказувати на те, що конструктивне соціальне порівняння, орієнтоване на саморозвиток, а не на знецінення себе, може слугувати джерелом позитивного самосприйняття.

Проблеми з поведінкою ($Estimate = -2,68$, $p = 0,001$) також мають негативний вплив на підвищення самооцінки, що може бути пов'язано з особливостями емоційної регуляції та адаптивності в міжособистісних стосунках.

Особливу увагу слід звернути на внесок позитивного ментального здоров'я ($Estimate = -1,89$, $p = 0,001$), що має найвиразніший захисний ефект для самооцінки. Чим вищий рівень емоційного благополуччя і життєстійкості, тим кращий рівень самооцінки демонструють молоді респонденти.

Таким чином, побудована модель підтверджує багатофакторний характер впливу соціальних мереж і психологічних характеристик на самооцінку молоді. Найбільш ризикованими чинниками виявилися висока інтенсивність і імпульсивність цифрової активності, гіперактивність/неуважність та емоційна вразливість, тоді як підтримка позитивного ментального здоров'я та адекватна стратегія соціального порівняння здатні виступати буферними факторами, що сприяють збереженню стабільної самооцінки в умовах цифрової взаємодії.

3.4. Практичні рекомендації щодо нормалізації самооцінки серед молоді

У ході емпіричного дослідження встановлено, що підвищений рівень інтолерантності до невизначеності, зокрема гнітюча тривога та прогностична тривога, має статистично значущий зв'язок із низьким рівнем самооцінки молоді. З огляду на ці результати, однією з ключових практичних рекомендацій є впровадження спеціалізованих тренінгів з розвитку стресостійкості. Молоді людям слід рекомендувати участь у тренінгових програмах, що містять практику технік глибокого дихання, методів усвідомленої уваги (майндфулнес)

та вправ на емоційне заземлення для зниження рівня тривожності в ситуаціях невизначеності.

Крім того, важливо рекомендувати регулярні заняття когнітивними вправами, спрямованими на розвиток гнучкості мислення. Це включає вправи на знаходження кількох варіантів вирішення проблеми, практику зміни точки зору на ситуацію та моделювання альтернативних сценаріїв розвитку подій. Такі завдання мають бути включені в освітні та психологічні програми для молоді з метою підвищення їхньої здатності адаптуватися до змін.

Необхідно також впровадити практику поступового привчання до роботи в умовах невизначеності через конкретні вправи: участь у рольових іграх із непередбачуваним фіналом, завдання на ухвалення швидких рішень без повної інформації, залучення до командних проєктів зі змінними умовами. Це сприятиме підвищенню толерантності до невизначеності у безпечному середовищі, що, у свою чергу, зменшить рівень тривожних очікувань і сприятиме зміцненню самооцінки.

Рекомендується розробити групові психологічні заняття, спрямовані на формування стратегії позитивного самопідкріплення у складних ситуаціях. Молоді люди повинні навчатися усвідомлювати та відзначати власні успіхи навіть у непередбачуваних умовах, що допоможе формувати більш позитивне уявлення про себе та підвищувати впевненість у власних силах.

Також було встановлено, що соціальне порівняння та імпульсивне використання соціальних мереж мають значущий негативний вплив на рівень самооцінки молоді. Більше того, показники емоційної вразливості до контенту також виявилися важливим чинником, що погіршує сприйняття власного «Я». У зв'язку з цим одним із пріоритетних напрямків нормалізації самооцінки є формування навичок критичного сприйняття цифрового середовища.

Рекомендується організовувати освітні програми з медіаграмотності, які мають навчити молодь розпізнавати маніпулятивний характер контенту у соціальних мережах. Зокрема, у фокусі мають бути такі теми, як техніки редагування зображень, механізми створення ідеалізованих образів життя,

принципи рекламного впливу та селективного подання інформації в онлайн-просторі. Особливу увагу слід приділяти навчання розмежуванню між реальним і представленим у мережі образом життя інших людей, оскільки виявлена у дослідженні залежність між активністю соціального порівняння та зниженням самооцінки підтверджує важливість зниження цього ефекту.

Практичні заходи мають також включати тренування навичок когнітивної переоцінки побаченого контенту. Молоді слід пропонувати вправи, які допомагають свідомо аналізувати побачене в соціальних мережах з акцентом на те, що опубліковане не є повною картиною життя іншої людини. Рекомендується впровадження технік критичних питань до контенту: наприклад, що саме залишено за межами кадру, яка мета публікації, які емоції намагаються викликати автори. Такий підхід сприятиме зниженню автоматичного прийняття ідеалізованих образів за реальність і, відповідно, послабленню їх впливу на власну самооцінку.

Важливим є також навчання технікам регулювання часу та способу використання соціальних мереж: введення особистих обмежень на перегляд контенту, формування здорових цифрових звичок, зокрема критичного ставлення до стрічки новин, цілеспрямоване використання платформ для розвитку, а не для пасивного споживання контенту. На основі результатів дослідження, де було виявлено, що низький рівень усвідомлення впливу соціальних мереж посилює ризик зниження самооцінки, підвищення свідомості щодо характеру власної взаємодії з цифровим середовищем є одним із дієвих шляхів покращення емоційного самопочуття.

Негативна кореляція між показниками позитивного ментального здоров'я і заниженою самооцінкою свідчить про те, що розвиток внутрішньої психологічної стійкості та емоційного благополуччя є важливим ресурсом для формування більш адекватного самосприйняття. Саме тому практичні рекомендації мають бути орієнтовані на розробку і впровадження програм підтримки позитивного ментального здоров'я серед молодіжної аудиторії.

Доцільно акцентувати увагу на тренінгах самоприйняття, які сприятимуть формуванню позитивного ставлення до власної особистості незалежно від зовнішніх обставин чи очікувань соціального оточення. Молодь має навчатися визнавати власні сильні сторони та приймати власні недоліки без надмірного самозасудження. Підвищення рівня самоприйняття є критично важливим у контексті виявлених у дослідженні тенденцій до заниженої самооцінки серед користувачів соціальних мереж.

Також необхідним є розвиток емоційної грамотності як одного з базових компонентів ментального здоров'я. Програми мають включати навчання розпізнаванню власних емоцій, їхньому конструктивному вираженню та регулюванню, що сприятиме зниженню рівня внутрішньої напруги та стресу. Зважаючи на встановлений у дослідженні вплив емоційної вразливості на погіршення самооцінки, розвиток емоційної компетентності дозволить молоді ефективніше справлятися з негативними переживаннями, зокрема у відповідь на цифровий контент.

Окремий акцент має бути зроблений на тренуваннях із розвитку життєстійкості, що передбачає формування здатності долати труднощі, зберігати оптимізм у складних ситуаціях та гнучко адаптуватися до змін. Встановлена у дослідженні залежність між інтолерантністю до невизначеності та низькою самооцінкою підкреслює важливість розвитку адаптивних стратегій мислення і поведінки для зміцнення особистісної стійкості молоді.

Крім того, важливо працювати над формуванням внутрішнього відчуття цінності себе, що базується не на зовнішніх досягненнях чи визнанні, а на глибинному усвідомленні власної унікальності та значущості. У програмі психологічної підтримки доцільно використовувати вправи на усвідомлення особистісних ресурсів, рефлексію власних досягнень та постановку реалістичних цілей, що дозволяє закріпити позитивний образ «Я» та підвищити рівень самоповаги.

Таким чином, впровадження комплексних програм розвитку позитивного ментального здоров'я є важливою умовою нормалізації самооцінки молоді, що

активно взаємодіє із цифровим середовищем. Результати дослідження підтверджують, що підтримка емоційного благополуччя, формування внутрішніх ресурсів і розвиток стійкості до зовнішніх впливів здатні суттєво знизити ризики формування негативного самосприйняття та сприяти гармонійному особистісному розвитку в умовах сучасних соціально-інформаційних викликів.

Висновки до розділу 3

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що значна частина молоді демонструє високий рівень цифрової залученості, що супроводжується інтенсивним використанням соціальних мереж і частими проявами залежної поведінки. Показники загальної інтенсивності цифрової активності виявилися високими, а найбільш поширеними характеристиками використання соціальних мереж стали соціальна залученість, потреба в постійному інформаційному оновленні та імпульсивність у користуванні. Водночас було виявлено, що переважна більшість респондентів не до кінця усвідомлюють вплив соціальних мереж на власну самооцінку, що свідчить про недостатню рефлексію щодо цифрової поведінки.

Було встановлено, що більшість учасників дослідження мають занижений рівень самооцінки: 80% респондентів продемонстрували низький рівень, що вказує на домінування проблем у формуванні позитивного образу «Я». Результати також виявили середній рівень інтолерантності до невизначеності серед молоді з переважанням прагнення до прогнозованості майбутнього та помірної гнітючої тривоги. При цьому значна частина вибірки показала середні або високі рівні емоційної чутливості до невизначених життєвих обставин.

Щодо проявів інтернет-залежності, встановлено, що близько 40% молоді мають легкий або помірний рівень залежності, а 6,3% — високий рівень. Також було зафіксовано наявність емоційних симптомів, труднощів у соціальній взаємодії та поведінкових проблем у частини вибірки. У той же час аналіз рівня позитивного ментального здоров'я показав, що половина респондентів має

низький рівень життєстійкості та психологічного благополуччя, що може бути додатковим ризиком для розвитку психологічних проблем в умовах цифрової взаємодії.

Аналіз відмінностей виявив, що інтенсивність використання соціальних мереж має статистично значущий вплив на рівень самооцінки, інтолерантність до невизначеності, гіперактивність/неуважність та загальну інтернет-залежність. Зі зростанням цифрової активності спостерігається погіршення рівня самооцінки, підвищення тривожності та зростання проявів залежної поведінки. Водночас рівень позитивного ментального здоров'я залишився стабільним і не виявив істотних відмінностей залежно від частоти використання соціальних мереж.

Кореляційний аналіз показав, що зниження самооцінки серед молоді пов'язане з підвищенням інтолерантності до невизначеності, емоційними та поведінковими проявами інтернет-залежності, а також із зниженням рівня позитивного ментального здоров'я. Найсильніші зв'язки самооцінки були зафіксовані з інтернет-залежністю та емоційними симптомами. Також встановлено, що гнітюча тривога та загальний рівень інтолерантності до невизначеності є чинниками ризику розвитку інтернет-залежної поведінки.

У результаті побудови регресійної моделі чинників впливу на самооцінку молоді було виявлено, що найбільш вагомими негативними предикторами самооцінки є інтенсивність використання соціальних мереж, імпульсивність цифрової активності, гіперактивність/неуважність, емоційна вразливість до контенту та інтолерантність до невизначеності. Натомість позитивне ментальне здоров'я, здатність до конструктивного соціального порівняння та використання соціальних мереж як механізму психологічного уникнення виступають буферними чинниками, що підтримують вищий рівень самооцінки.

Отримані результати свідчать про багатофакторний характер впливу соціальних мереж на самооцінку молоді, підкреслюючи необхідність комплексного підходу до профілактики негативних наслідків цифрової активності, розвитку критичного мислення щодо інформаційного середовища

та формування емоційної стійкості й психологічної гнучкості серед молодого покоління.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. У ході теоретико-методологічного аналізу проблеми самооцінки в молодому віці було встановлено, що самооцінка є ключовим психологічним утворенням, яке визначає загальний рівень психічного здоров'я, особистісної адаптації та соціалізації індивіда. З'ясовано, що сучасна наукова думка трактує самооцінку як суб'єктивну оцінку власної цінності, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й формується у процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем. Встановлено, що самооцінка у молодому віці є динамічною, вразливою до впливу зовнішніх факторів структурою, яка набуває відносної стабільності в період пізньої юності та ранньої дорослості. Виявлено, що розвиток самооцінки у юнацькому віці тісно пов'язаний із процесами самопізнання, формування ідентичності, становлення автономності та досвідом соціального прийняття, які визначають здатність особистості до побудови цілісного образу «Я» і забезпечення психологічної стійкості.

Теоретичний аналіз також показав, що самооцінка в юності є одним із головних захисних чинників ментального здоров'я, тоді як її занижений рівень суттєво підвищує ризик розвитку емоційних порушень, таких як тривожність, депресивні стани та суїцидальні наміри. Виявлено, що самооцінка виконує регулятивну функцію, сприяючи адаптивній поведінці в умовах соціальних змін, підвищеного інформаційного навантаження та невизначеності сучасного світу. Значну увагу приділено тому, що в цифрову епоху формування самооцінки молоді все більше залежить від взаємодії у соціальних мережах, що проявляється через соціальне порівняння, формування цифрової ідентичності та залежність від цифрового схвалення.

Проаналізовані підходи також підтверджують, що самооцінка молоді є гнучким і чутливим конструктом, який активно змінюється під впливом

життєвого досвіду, соціальних взаємодій та культурного контексту. Було виявлено, що висока самооцінка асоціюється з позитивним світосприйняттям, високим рівнем мотивації до досягнень та стійкістю до стресових чинників, тоді як її зниження є предиктором соціальної ізоляції, емоційної нестабільності та порушень психоемоційного функціонування. У цілому теоретичний аналіз дозволив визначити самооцінку як базову особистісну характеристику, що виступає інтегруючим елементом у системі психічного здоров'я і адаптивності молоді людини в умовах сучасних соціокультурних викликів.

2. Встановлено, що в умовах постійної невизначеності, викликаній військовими подіями, психоемоційна стійкість молоді зазнає істотних змін, що проявляється у середніх показниках інтолерантності до невизначеності, з наявністю окремих груп із високими рівнями тривожності та емоційної вразливості. Отримані результати свідчать, що війна не тільки ускладнила соціальне функціонування молоді, але й загострила проблему формування стабільної та позитивної самооцінки.

Виявлено, що соціальні мережі, які в умовах війни стали основним каналом комунікації та отримання інформації, водночас посилюють емоційні труднощі, сприяють розвитку залежності від цифрового схвалення та формують умови для частого соціального порівняння. Більшість молодих людей демонструють високий рівень залученості у цифрове середовище, однак мають недостатнє усвідомлення впливу соціальних мереж на власне самосприйняття, що додатково ускладнює підтримання стабільної самооцінки у кризових обставинах. Аналіз інтолерантності до невизначеності показав, що помірний рівень цього показника є характерним для більшості респондентів, проте наявність значної частки осіб із високим рівнем тривожності свідчить про зростання психологічної вразливості молоді в умовах війни.

Результати дослідження також вказали на те, що в умовах збройного конфлікту значна частина молоді демонструє знижений рівень позитивного ментального здоров'я, що проявляється у недостатній життєстійкості, емоційній нестабільності та підвищеній чутливості до зовнішніх інформаційних впливів.

Половина респондентів виявила низький рівень позитивного ментального здоров'я, що створює додаткові ризики для поглиблення заниженої самооцінки та розвитку емоційних розладів.

3. У процесі дослідження було встановлено, що інтенсивність використання соціальних мереж має статистично значущий вплив на рівень самооцінки молоді. Зокрема, підвищення цифрової активності супроводжується погіршенням показників самооцінки: молодь із високою інтенсивністю використання соціальних мереж демонструє найнижчий рівень упевненості у собі та позитивного самосприйняття порівняно з групами з низькою та середньою інтенсивністю. Така тенденція підтверджує припущення про зв'язок між частотою цифрової взаємодії, посиленням соціального порівняння та зниженням психологічної стійкості до зовнішніх оцінок.

Було виявлено також, що частота використання соціальних мереж асоціюється зі зростанням окремих аспектів інтолерантності до невизначеності. Респонденти з високим рівнем цифрової активності продемонстрували вищі показники прогностичної тривоги та загальної інтолерантності до невизначеності порівняно з іншими групами, що свідчить про підвищену потребу у стабільності та контрольованості навколишнього середовища. Водночас рівень гнітючої тривоги залишився відносно стабільним, що дозволяє припустити, що емоційні реакції на невизначеність менш чутливі до впливу цифрової активності, ніж когнітивні оцінки ситуації.

Дослідження показало, що інтенсивність використання соціальних мереж пов'язана з підвищенням рівня гіперактивності та неуважності серед молоді. Молоді особи з високою цифровою активністю демонструють більше труднощів із концентрацією уваги та контролем імпульсивних реакцій. Крім того, у цих респондентів виявлено вищі рівні загальної інтернет-залежності, що свідчить про ризики формування компульсивної моделі цифрової поведінки.

Разом із цим встановлено, що позитивне ментальне здоров'я молоді не має статистично значущої залежності від інтенсивності користування соціальними мережами. Незважаючи на певну тенденцію до зростання середніх

показників позитивного ментального здоров'я з підвищенням цифрової активності, ця різниця є несуттєвою. Отримані результати підкреслюють багатофакторну природу психологічного благополуччя, де частота цифрової взаємодії є лише одним із численних впливових чинників і не має самостійного визначального значення.

4. Кореляційний аналіз показав, що інтолерантність до невизначеності, зокрема її емоційний компонент у вигляді гнітючої тривоги, має помірний та статистично значущий позитивний зв'язок із самооцінкою, що свідчить про тенденцію до зниження позитивного самосприйняття в умовах підвищеної емоційної чутливості до непередбачуваності. Загальна інтолерантність до невизначеності також виявила помірний негативний вплив, що підтверджує важливість розвитку адаптивності до змінних обставин для підтримки здорової самооцінки.

Дослідження взаємозв'язку самооцінки з ознаками інтернет-залежності засвідчило, що емоційні симптоми, гіперактивність, неухважність, труднощі у поведінці та проблеми у соціальних стосунках прямо пов'язані зі зниженням самооцінки. Особливо сильний вплив продемонстрували загальний рівень інтернет-залежності та гіперактивність, що вказує на високий ризик для молоді, яка надмірно залучена у цифрову взаємодію, формувати нестійке та негативне самосприйняття.

Аналіз взаємозв'язку самооцінки з рівнем позитивного ментального здоров'я показав, що підвищення психологічного благополуччя супроводжується покращенням самооцінки. Негативна кореляція між позитивним ментальним здоров'ям і показниками інтолерантності до невизначеності та інтернет-залежності додатково підтверджує роль внутрішньої емоційної стійкості як важливого ресурсу для підтримки конструктивного образу «Я» у сучасних цифрових реаліях.

Побудована регресійна модель виявила, що такими факторами ризику для формування низької самооцінки є інтенсивність і імпульсивність використання соціальних мереж, емоційна вразливість до контенту, інтолерантність до

невизначеності та прояви гіперактивності. Натомість факторами, що сприяють підтримці адекватної самооцінки, виявилися розвиток позитивного ментального здоров'я, конструктивне соціальне порівняння та здатність до адаптивного використання механізмів психологічного уникнення.

5. У ході емпіричного дослідження було встановлено, що нормалізація самооцінки серед молоді потребує комплексного підходу, який охоплює розвиток емоційної стійкості, критичного мислення у взаємодії з цифровим середовищем та підтримку позитивного ментального здоров'я. Виявлені статистично значущі зв'язки між низькою самооцінкою та підвищеним рівнем інтолерантності до невизначеності обґрунтовують доцільність впровадження тренінгів стресостійкості, практики майндфулнесу, когнітивних технік гнучкості мислення та адаптаційних вправ для роботи в умовах невизначеності. Участь у таких програмах сприятиме формуванню більшої впевненості у собі та зниженню рівня тривожності, що є критичними чинниками для підтримки здорової самооцінки.

Результати дослідження, які вказують на негативний вплив імпульсивного використання соціальних мереж, соціального порівняння та емоційної вразливості до контенту, засвідчили необхідність розширення програм медіаграмотності серед молоді. Освітні заходи мають бути спрямовані на формування навичок критичного сприйняття цифрового контенту, вміння розпізнавати маніпулятивний характер подачі інформації та зниження рівня автоматичного соціального порівняння. Рекомендується впровадження когнітивно-поведінкових технік для переоцінки побаченого в мережі, розвиток усвідомленого використання цифрових платформ, а також створення особистих стратегій управління часом у соціальних мережах.

Отримані результати підкреслили важливість розвитку позитивного ментального здоров'я як захисного чинника для самооцінки. Встановлена негативна кореляція між показниками позитивного ментального здоров'я і рівнем заниженої самооцінки обґрунтовує доцільність упровадження тренінгів самоприйняття, розвитку емоційної грамотності та навичок життестійкості.

Молодь має бути залученою до програм, що сприяють формуванню навичок розпізнавання і конструктивного вираження емоцій, розвитку здатності долати труднощі та зберігати оптимізм у мінливих життєвих умовах. Особлива увага має приділятися розвитку внутрішнього почуття цінності себе, що базується на глибинному усвідомленні власної унікальності, а не на зовнішніх оцінках.

Результати дослідження доводять, що нормалізація самооцінки серед молоді можлива через систематичну підтримку емоційного благополуччя, розвиток адаптивних ресурсів особистості, критичне ставлення до цифрового середовища та формування стійких механізмів самопідтримки. Комплексне впровадження зазначених підходів є ефективним засобом профілактики негативного самосприйняття та сприяє гармонійному особистісному розвитку в умовах сучасних інформаційних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Амплеєва, О. М., & Бехтольд, Д. О. (2024). Вплив соціальних мереж на розвиток я-концепції сучасної молоді. *Психологія та соціальна робота*, (1), 11-21.
- Белік, Я. О. (2024). Взаємозв'язок самопрезентації в соціальних мережах та самооцінки у молоді.
- Буцкіх, П. А. (2024). Вплив соціальних мереж на виникнення негативних емоційних станів студентів.
- Гладченко, В. С. (2023). Вплив соціальних мереж на емоційну сферу особистості в юнацькому віці.
- Городецька, А. В. (2024). Вплив соціального середовища на особливості психологічного розвитку підлітків.
- Горюнова, І. О., & Садовніков, О. К. (2025). Соціальні мережі та їх вплив на комунікацію в сучасному світі.
- Гречановська, О. В., Мегем, О. М., & Потапюк, Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені Ві Вернадського*, (4), 60-66.
- Гречановська, О. В., Мегем, О. М., & Потапюк, Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені Ві Вернадського*, (4), 60-66.
- Данилова, Т., & Хоян, І. (2021). Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*, 12(4), 117-123.
- Дегтярьова, Є. Ю. (2024). Вплив соціальних мереж на самооцінку молоді. *Збірник тез доповідей*, 27.
- Дяченко, С. В. (2024). Соціальні мережі у формуванні ідентичності молоді.

Завальнюк, А. В. (2024). Вплив соціальних мереж на психіку людини під час війни. In The 7 th International scientific and practical conference “Modern research in science and education”. BoScience Publisher, Chicago, USA. 2024. 519 p.

Зарицька, В. В., & Козаченко, Д. С. (2024). Вплив неповної сім'ї на психологічний розвиток сучасних підлітків. *Journal of Psychology Research*, 30(13), 51-59.

Костючик, А. А. (2024). Детермінанти формування самооцінки в юнацькому віці (Bachelor's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).

Коцюбайло, О. С. (2024). Роль соціальних мереж у процесі формування особистості підлітків.

Кривенко, А. В. (2022). Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів.

Лазебна, В. Д. (2024). Психологічні чинники формування самооцінки особистості у юнацькому віці.

Матохнюк, Л. (2022). Вплив інформації на психологічний стан особистості в критичних ситуаціях. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, (2), 24-29.

Мгалоблішвілі, А. (2023). Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (2 (70)), 201-208.

Мгалоблішвілі, А. (2024). Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації. *Вісник Національного університету оборони України*, 102-112.

Нохріна, І. С. (2024). Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*, (1), 46-53.

Полещук, Л. В. (2024). Вплив соціальних мереж на світогляд людини та міжособистісні стосунки. *Психологія та соціальна робота*, (2), 116-123.

Риковцев, А. О. (2024). Порівняльний психологічний аналіз стилів взаємодії в соціальних мережах та їхній диференційований вплив на самооцінку. In The 7th International scientific and practical conference “World educational trends: lifelong learning in the information society”. Athens, Greece. International Science Group. 2024. 337 p.

Рубан, А. (2021). Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді.

Сібова, О. К. (2025). Психологічні особливості апперцептивних процесів самосприйняття у підлітків.

Скрипка, О. В. (2022). Соціальні мережі як чинник розвитку уваги підлітків.

Сметана, А. В., & Григор'єва, С. В. (2024). Вплив соціальних медіа на формування ідентичності молоді. Перевалова Людмила Вікторівна—кандидат філософських наук, професорка, НТУ «ХПІ»; Ортіна Ганна Володимирівна—докторка наук з державного управління, професорка, Таврійський державний агротехнологічний університет ім. Д. Моторного., 103.

Стаховська, Б. С. (2023). Вплив соціальних мереж на самооцінку студентської молоді.

Тарасенко, І. А. (2024). Психологічні особливості самооцінки та якості життя особистості (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).

Тимченко, С. В. (2024). Психологічні особливості впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків.

Третьякова, Т. М., & Медведь, А. Ю. (2024,). Вплив соціальних мереж на рівень самооцінки та схильність до соціальних порівнянь серед молоді. In The 4 th International scientific and practical conference “Scientific research: modern challenges and future prospects”(November 18-20, 2024) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2024. 735 p. (p. 407).

Унятицька, Н. Р. (2024). Особливості перебігу соціалізації молоді в епоху цифрових технологій (Doctoral dissertation, Тернопіль, ЗУНУ).

Хекоян, Е. А. (2024). Вплив соціальних мереж на психологічний стан студентської молоді. *Actual problems of practical psychology*, 366.

Чекулаєв, Б. (2024). Особливості впливу сучасних технологій на поширення девіації молоді.

Шашенкова, А. О., & Шашенков, Д. М. (2025). Цифрове супер-его як продукт соціальних мереж: механізм формування та вплив на особистість.

Шекера, Н., & Турчина, І. (2024). Психолого-педагогічні особливості формування самооцінки молодших школярів. Матеріали конференцій МЦНД, (11.10. 2024; Луцьк, Україна), 212-217.

Araoz, E., Quispe-Aquise, J., Huamani-Mallgui, A., Salas-Tincusi, E., Mamani-Calcina, B., & Jara-Rodríguez, F. (2023). Exploring the relationship between technostress and psychological well-being in basic education teachers: a cross-sectional study. *Journal of Law and Sustainable Development*.

Armstrong-Carter, E., Garrett, S., Nick, E., Prinstein, M., & Telzer, E. (2022). Momentary links between adolescents' social media use and social experiences and motivations: Individual differences by peer susceptibility.. *Developmental psychology*.

Arsandaux, J., Boujut, E., Salamon, R., Tzourio, C., & Galéra, C. (2023). Self-esteem in male and female college students: Does childhood/adolescence background matter more than young-adulthood conditions?. *Personality and Individual Differences*.

Arsandaux, J., Galéra, C., & Salamon, R. (2020). The association of self-esteem and psychosocial outcomes in young adults: a 10-year prospective study.. *Child and adolescent mental health*.

Bahamondes-Rosado, M., Cerdá-Suárez, L., De Zevallos, G., & Espinosa-Cristia, J. (2023). Technostress at work during the COVID-19 lockdown phase (2020–2021): a systematic review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 14.

Boraita, R., Ibort, E., Torres, J., & Alsina, A. (2023). Lifestyle habits, health indicators and sociodemographic factors associated with health-related quality of life

and self-esteem in adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 29, 493 - 512.

Bouchillon, B. (2024). How to fight loneliness: The importance of networked friendship quality and self-esteem differs with age. *Telematics Informatics*, 96, 102212.

Caliskan, F., Idug, Y., Uvet, H., Gligor, N., & Kayaalp, A. (2024). Social comparison theory: A review and future directions. *Psychology & Marketing*.

Carducci, B., & Nave, C. (2020). *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*.

Chen, D., Zhang, Q., Yu, S., Chong, Z., & Xu, W. (2024). Longitudinal Relations Between Adolescent Self-Esteem and Mental Health Concerns: The Mediation of Self-Control and Moderation of Parental Autonomy Support.. *Journal of adolescence*.

Chen, X., & , R. (2023). Adolescents' Self-Esteem: The Influence Factors and Solutions. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*.

Chiha, K., Touhèmi, B., Chaabane, M., Boudabous, J., Kammoun, W., Hadjkacem, I., Ayadi, H., Khemakhem, K., & Moalla, Y. (2023). Stress and self-esteem in young high school students. *European Psychiatry*, 66, S511 - S512.

De Dios Benítez Sillero, J., Falla, D., Córdoba-Alcaide, F., & Zych, I. (2024). Bullying, cyberbullying, and empathy as longitudinal predictors of self-esteem. *Psychology, Society & Education*.

De La Barrera, U., Montoya-Castilla, I., Pérez-Albéniz, A., Lucas- Molina, B., & Fonseca-Pedrero, E. (2020). Mental Health Difficulties Related to Suicidal Behavior in Adolescents: The Moderating Role of Self-Esteem. *Archives of Suicide Research*, 26, 716 - 730.

Dismuke, A., & Pond, R. (2024). Increasing efficacy to reduce state anxiety: An application of the self-presentation theory of social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*.

Dorčić, T., Smojver-Ažić, S., Božić, I., & Malkoč, I. (2023). Effects of Social Media Social Comparisons and Identity Processes on Body Image Satisfaction in Late Adolescence. *Europe's Journal of Psychology*, 19, 220 - 231.

Elsherif, K. (2024). Self-Concept and its Components for Developing Research in Positive Psychology: An Integrative Model. *Scientific Journal of King Faisal University: Humanities and Management Sciences*.

Górecka, J. (2023). The incarnations of youth identities in the social media reality. *Kultura-Społeczeństwo-Edukacja*.

Guo, S., Lei, J., & Zhang, F. (2024). How Social Media Social Comparison Influences Chinese Adolescents' Flourishing: The Mediation Effects of Identity Processing Styles. *Child & Family Social Work*.

Kaltenegger, H., Marques, M., Becker, L., Rohleder, N., Nowak, D., Wright, B., & Weigl, M. (2024). Prospective associations of technostress at work, burnout symptoms, hair cortisol, and chronic low-grade inflammation. *Brain, Behavior, and Immunity*, 117, 320-329.

Kumar R., & Sharma, NR. (2022). Relation of self-esteem with five personality factors and aggression among youth. *International Journal of Advanced Academic Studies*.

Lee, H., Jamieson, J., Reis, H., Beevers, C., Josephs, R., Mullarkey, M., O'Brien, J., & Yeager, D. (2020). Getting Fewer «Likes» Than Others on Social Media Elicits Emotional Distress Among Victimized Adolescents.. *Child development*.

Liu, Y., & Lei, K. (2025). Development and validity test of impression management efficacy scale based on self-presentation behavior of Chinese youth on social media. *Frontiers in Psychology*.

Ma'rof, A., & Abdullah, H. (2024). The Impact of Social Comparison, Fear of Missing Out, and Online Social Network Usage on Self-Esteem among Malaysian Youth. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.

Maidartati, M., Irawan, E., Tania, M., Saputra, A., & Firdaus, S. (2024). The Relationship Between Cyberbullying And Self-Esteem In Adolescents At Global Edu High School. *International Journal of Health Sciences*.

Mann, R., & Blumberg, F. (2022). Adolescents and social media: The effects of frequency of use, self-presentation, social comparison, and self esteem on possible self imagery.. *Acta psychologica*, 228, 103629 .

McAdams, D., Trzesniewski, K., Lilgendahl, J., Benet- Martínez, V., & Robins, R. (2021). Self and identity in personality psychology. *Personality Science*.

McComb, C., Vanman, E., & Tobin, S. (2023). A Meta-Analysis of the Effects of Social Media Exposure to Upward Comparison Targets on Self-Evaluations and Emotions. *Media Psychology*, 26, 612 - 635.

Midgley, C., Thai, S., Lockwood, P., Kovacheff, C., & Page- Gould, E. (2020). When every day is a high school reunion: Social media comparisons and self-esteem.. *Journal of personality and social psychology*.

Nurtantio, P., & Astuti, S. (2024). Exploring the Impact of Technostress on Millennial Work-Life Balance in Digital Work: The Mediating Role of Work Well-Being. *2024 International Seminar on Application for Technology of Information and Communication (iSemantic)*, 83-88.

Pettit, M. (2020). Varieties of the Self From Self-Esteem to Self-Control. .

Pomytkina, L., Podkopaieva, Y., & Hordiienko, K. (2021). Peculiarities of Manifestation of Student Youth' Roles and Positions in the Cyberbullying Process. *International Journal of Modern Education and Computer Science*.

Porto, R., Borges, C., & Dubois, P. (2024). Impression management through social media: impact on the market performance of musicians' human brands. *Journal of Product & Brand Management*.

Reddy, B. (2020). Assessment of Self-Esteem and its Correlation with Happiness in Adolescents. *Indian Journal of Youth and Adolescent Health*, 6, 3-6.

Rides, G., Pote, H., & Watling, D. (2024). Adolescents' perceptions of using likes, comments, and other reactions-A qualitative investigation.. *The British journal of developmental psychology*.

Rosenthal, S., & Tobin, A. (2022). Self-esteem only goes so far: the moderating effect of social media screen time on self-esteem and depressive symptoms. *Behaviour & Information Technology*, 42, 2688 - 2695.

Sandu, M., Călin, M., & Mogos, N. (2021). The relationship between cognitive maladaptive schemes and self-esteem in adolescents. , 17, 259-267.

Schreurs, L., Lee, A., Liu, X., & Hancock, J. (2024). When Adolescents' Self-Worth Depends on Their Social Media Feedback: A Longitudinal Investigation With Depressive Symptoms. *Communication Research*.

Soomra, N., Ahmad, I., Muntaha, S., & Saba, Z. (2024). Cyber-Bullying Impact on Young Adults; Examining Stress, Coping Mechanism and Self-Esteem. *Journal of Excellence in Social Sciences*.

Sun, P., Xing, L., Wu, J., & Kou, Y. (2022). Receiving feedback after posting status updates on social networking sites predicts lower loneliness: A mediated moderation model.. *Applied psychology. Health and well-being*.

Trifiro, B., & Prena, K. (2021). Active instagram use and its association with self-esteem and well-being.. *Technology, Mind, and Behavior*.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета щодо частоти користування соціальними мережами

Інструкція: Оцініть, наскільки часто кожне з наведених тверджень відповідає вашій поведінці в соціальних мережах. Виберіть один варіант відповіді для кожного твердження

Перелік питань:

1. Я заходжу в соціальні мережі одразу після пробудження.
2. Я використовую соціальні мережі під час навчання або роботи.
3. Я відчуваю потребу перевіряти стрічку новин кілька разів на день.
4. Я використовую соціальні мережі для спілкування з друзями та знайомими.
5. Я порівнюю себе з іншими користувачами в соціальних мережах.
6. Я переживаю негативні емоції (заздрість, сум, тривогу) після перегляду контенту в соціальних мережах.
7. Я використовую соціальні мережі, щоб уникати неприємних емоцій або проблем.
8. Я публікую контент (фото, дописи, сторіс) хоча б кілька разів на тиждень.
9. Я проводжу в соціальних мережах більше ніж 2 години на день.
10. Я відчуваю, що соціальні мережі впливають на мою самооцінку.

Тест-опитувальник для визначення самооцінки

Інструкція: Вам пропонуються 32 судження та п'ять можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає частоті переживання того чи іншого характеру, який відображає вашу особистість.

Перелік питань:

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я маю меншу ініціативу, ніж інші.
6. Я турбуюсь за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших набагато краще, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Як шкода, що я не вмію говорити як слід із людьми.
12. Як шкода, що мені бракує впевненості у собі.
13. Мені хотілося б, щоб мої дії підбадьорювалися іншими частіше.
14. Я надто скромний.
15. Мое життя марне.
16. Багато неправильної думки про мене.
17. Мені нема з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато чого.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи бентежуюся.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваюся в безпеці.

23. Я часто марно хвилююся.
24. Я почуваюся незручно, коли заходжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваюся скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статися якась неприємність.
29. Мене хвилює думка, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий товариський.
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, на що чекають від мене люди.

Шкала інтолерантності до невизначеності

Інструкція: Вам пропонується оцінити кожне твердження відповідно до того, наскільки воно характерне для Вашого звичного способу мислення та поведінки.

Перелік питань:

1. Незначна непередбачувана подія може все зіпсувати, навіть у разі відмінного планування
2. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок
3. Я завжди хочу знати, що чекає на мене в майбутньому
4. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації
5. Я мав би організувати все заздалегідь
6. Я повинен уникати будь-яких невизначених ситуацій
7. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька
8. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти
9. Непередбачувані події мене дуже засмучують
10. Невизначеність заважає мені жити повним життям
11. Коли приходить час діяти, невизначеність паралізує мене
12. Коли я невпевнений, я не можу нормально функціонувати

Опитувальник інтернет залежності Янга

Інструкція: Вам пропонується оцінити, наскільки часто кожне твердження відповідає Вашій поведінці

Перелік питань:

1. Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?
2. Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
4. Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?
6. Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?
7. Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?
9. Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?
11. Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?
12. Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?
13. Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?

14. Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?

15. Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?

16. Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?

17. Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?

18. Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?

19. Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу проведеному часу в мережі?

20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

Шкала позитивного ментального здоров'я

Інструкція: Оцініть власний стан за 4-ох бальною шкалою.

Перелік питань:

1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої
2. Я насолоджуюся життям
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя
4. Загалом я відчуваю впевненість
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість
9. Я – спокійна і врівноважена людина