

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра педагогічної та вікової психології

МІЩУК ЯРОСЛАВА ОЛЕКСАНДРІВНА

**СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітня програма «Психологія»

Науковий керівник:
КУЛЬЧИЦЬКА АННА ВАЛЕРІЇВНА,
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № ____
Засідання кафедри педагогічної
та вікової психології
№ від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри
проф. Гошовський Я. О. _____

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	6
1.1. Самооцінка та її особливості у працях вітчизняних та зарубіжних вчених	6
1.2. Теоретичний аналіз тривожності як особистісної характеристики в підлітковому віці.....	13
1.3. Сучасні наукові дослідження про соціальні мережі в контексті впливу на формування особистості	19
Висновки до розділу 1.	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	27
2.1. Організація та методи дослідження	27
2.2. Аналіз та інтерпретація емпіричних даних.....	30
Висновки до розділу 2.	44
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що сучасні люди вже важко уявляють своє життя без соціальних мереж. Інтернет і соцмережі стали настільки важливими, що це вже не просто питання технологій, а скоріше проблема взаєморозуміння між батьками і підлітками. Одні батьки вважають їх серйозною загрозою для молодого покоління та намагаються обмежити або навіть заборонити доступ до них. Інші ж, навпаки, намагаються спростувати такі побоювання.

Підлітки обирають і цілеспрямовано шукають у соціальних мережах контент, який відповідає їхнім інтересам. У цьому випадку використовуються такі психологічні механізми розвитку, як ідентифікація та соціальне порівняння зі знаменитостями та блогерами. Через те, що контент у соціальних мережах, як правило, носить рекламний характер і є скоріше продуктом, ніж відображенням реального повсякденного життя (фото ретушуються, відбирається певна інформація, розкриваються лише окремі епізоди з життя), у підлітків формується неправильне уявлення про багато сторін життя. Через малий життєвий досвід і низьку критичність вони не можуть відокремити реальність від навмисно створеного іміджу (персонального бренду) знаменитостей і блогерів, що зрештою призводить до невдоволення собою, своєю зовнішністю та негативного сприйняття іміджу власного тіла.

Відредаговані зображення та нескінченний потік ідеальних життів породжують соціальні порівняння та нереалістичні очікування. Самооцінка підлітків може різко впасти, а депресія та соціальна тривожність – це цілком реальні ризики, які може становити використання соціальних мереж.

Соціальні мережі спонукають підлітків постійно порівнювати себе з «ідеальними» користувачами. Це призводить до того, що вони починають почуватися непривабливими та нещасними. Такі процеси не залежать від початкового рівня самооцінки підлітків. Якщо підліток щодня витрачає на

інтернет-серфінг більше півтори години, то починається процес руйнування самооцінки незалежно від зовнішніх факторів.

З огляду на те, що сучасні технології не лише створюють можливості, але й призводять до суперечливих наслідків, необхідно з'ясувати, які ризики несуть ці технології для підлітків, що й обумовлює актуальність дослідження. Саме тому така тема як «Соціальні мережі як чинник формування самооцінки в підлітковому віці» здалася цікавою до дослідження.

Об'єкт дослідження – самооцінка підлітків.

Предмет дослідження – соціальні мережі як чинник формування самооцінки в підлітковому віці.

Мета дослідження – розглянути соціальні мережі як чинник формування самооцінки в підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Вивчити самооцінку та її особливості у працях вітчизняних та зарубіжних вчених.
2. Здійснити теоретичний аналіз тривожності як особистісної характеристики в підлітковому віці.
3. Охарактеризувати сучасні наукові дослідження про соціальні мережі в контексті впливу на формування особистості.
4. Здійснити емпіричне дослідження ролі соціальних мереж на формування самооцінки та рівня тривожності в підлітковому віці.
5. Розробити рекомендації щодо зниження впливу соціальних мереж на формування самооцінки та рівня тривожності в підлітковому віці.

Теоретико-методологічна основа дослідження заснована на дослідженнях поняття та структури самооцінки У. Джеймса, Р. Бернса, З. Фрейда та ін.; поняття та видів тривожності Ч. Спілберга, К. Хорні, Р. Мея та ін.

Методи дослідження – *теоретичні*: аналіз, синтез, класифікація та узагальнення літератури по темі дослідження; *емпіричні*: спостереження, бесіда, авторська анкета «Кількість і якість часу в соціальних мережах», «Шкала прояву

тривожності» Дж. Тейлора, «Шкала діагностики ознак соціальної фобії» М. Лейбовіча, «Тест рівня шкільної тривожності» Філіпса.

База дослідження – емпіричне дослідження проходило на базі одного із закладів загальної середньої освіти м. Луцька. У дослідженні взяли участь 51 підліток.

Теоретична значущість роботи – здійснено теоретичний аналіз ролі соціальних мереж на формування самооцінки та рівня тривожності в підлітковому віці.

Практична значущість одержаних результатів – результати дослідження можуть використовувати у своїй роботі психологи та педагоги, які працюють з підлітками щодо зниження впливу соціальних мереж на формування самооцінки та рівня тривожності.

Апробація. Результати дослідження пройшли апробацію на науково-практичних заходах (конференціях, семінарах) та знайшли відображення у публікації: «Роль соціальних мереж у формуванні самооцінки та рівня тривожності в підлітковому віці». *Психогенеза особистості: норма і девіація: Зб. наук. статей і тез.* Луцьк.: ФОП Мажула Ю.М., 2025. С. 179-182

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Самооцінка та її особливості у працях вітчизняних та зарубіжних вчених

Серед численних проблем, які нині активно обговорюються в сфері психології, все більший акцент робиться на питаннях, пов'язаних із самосвідомістю особистості. Це унікальне явище людської психіки здавна привертало увагу дослідників. Історія його вивчення сягає витоків психології як науки. Проте ще задовго до цього тема людського «Я» знаходила своє обговорення в рамках філософії. Фактично, ця проблема хвилює людство з тих пір, як людина усвідомила своє існування як особистість, набула розуміння і відчуття власного «Я». Отже, поняття особистісної самосвідомості є одним із найважливіших і довго вивчених психічних явищ, і психологія добилася значних успіхів у цій галузі. Втім, залишаються численні труднощі, пов'язані з дослідженням самосвідомості та самооцінки як її емоційного компонента [1, с. 4].

Самооцінка – це сприйняття людиною самої себе: своїх рис, можливостей, здібностей та особливостей діяльності. Вона формується завдяки взаємодії двох компонентів: раціонального, що відображає знання про себе, та емоційного, який визначає сприйняття й оцінку цих знань, створюючи загальний висновок. Цей діапазон може варіюватися від віри у власну бездоганність до критичної самокритики. Отже, самооцінка відображає особливості усвідомлення людиною своїх вчинків, мотивів і цілей, а також здатність оцінювати свої можливості і здібності [29, с. 79].

Самооцінка значною мірою визначає життєву позицію індивіда, рівень його амбіцій і всю систему оцінювання. Загальноприйнято вважати, що самооцінка впливає на формування стилю поведінки та життєдіяльності людини. Іншими словами, вона суттєво впливає на динаміку і напрямок розвитку особистості.

Самооцінка має вагоме значення для ефективності діяльності і ступеня прагнення до особистісного зростання. Оволодіння цією навичкою означає якісну оцінку своїх знань, умінь і навичок, а також сильних і слабких сторін, що дозволяє раціонально планувати навчальну або професійну діяльність [5, с. 118].

У сучасній психологічній науці поняття «самооцінка» є одним із найбільш обговорюваних термінів. Вона включає оцінку особистістю себе самої, своїх можливостей, якостей, переваг і недоліків та місця серед інших. Самооцінка також визначає ступінь сприйняття себе добрим, компетентним та гідним поваги. Це важливий регулятор поведінки: вона визначає взаємовідносини з іншими, критичність і вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач [30, с. 70].

В психології самооцінка розглядається як центральний компонент особистості та основне утворення, яке прямо впливає на регулювання поведінки людини, оцінку себе й своїх можливостей, особистих якостей, а також місця серед інших людей. Самооцінці відведена провідна роль у процесі формування можливостей, прагнень, ініціативи та соціальної значущості особистості.

Самооцінка є ключовим аспектом психічного життя людини, який визначає спосіб оцінювання себе, власних здібностей, досягнень та характеристик. Це внутрішня рефлексія щодо своїх можливостей, якостей і цінностей.

Визначення поняття «самооцінки» в контексті психологічних досліджень здебільшого базується на аналізі внутрішньої рефлексії особистості. Самооцінка визначається як індивідуальне переживання та оцінка своїх власних характеристик, здібностей, та досягнень. Це включає у себе усвідомлення як позитивних, так і негативних аспектів власного «я». Важливим аспектом самооцінки є здатність до об'єктивного оцінювання власних можливостей та реального стану речей [21, с. 6].

Поняття самооцінки як психологічного феномена зустрічається ще в стародавніх літературних джерелах, зокрема у працях Аристотеля, який був одним із засновників наукової психології. Довгий час це явище залишалося поза увагою науковців. Лише на межі XIX і XX століть самооцінка почала все частіше з'являтися в спеціалізованій педагогічній літературі. Проте справжня наукова, зокрема експериментальна, дослідження педагогічних аспектів самооцінки

розпочалися лише недавно. На сьогодні самооцінка перестала бути приватною проблемою психології, і ми бачимо, що інтерес до неї зростає як до актуальної задачі, яка потребує розв'язання в різних сферах педагогічної науки [8, с. 170].

У. Джеймс першим ввів у структуру особистості поняття «самооцінка», «Я-образ». У своїй теорії Джеймс поділяв особистість на три частини:

- її складові елементи;
- почуття та емоції, викликані цими елементами (самооцінка);
- дії, зумовлені цими елементами особистості (турбота про себе та самозбереження).

У. Джеймс класифікував основні складові особистості на три категорії: фізична, соціальна та духовна особистість. Досліджуючи ці елементи, він звернув увагу на їх вплив на почуття та емоції, особливо на самооцінку. Самооцінка, за його концепцією, складається з двох аспектів: самовдоволення і незадоволення собою [23, с. 122].

Р. Бернс розглядає самооцінку в рамках «Я-концепції», асоціюючи її з оцінкою себе та як сукупність уявлень про себе, яка визначає ставлення індивіда до себе.

З. Фрейд бачить людину керованою сексуальністю та агресією, де пригнічені інстинкти витісняються в підсвідомість. Він зазначає, що людина часто не усвідомлює справжні причини своїх вчинків і почуттів. Тому Фрейд приділяє мало уваги безпосередній самооцінці, переважно аналізуючи її через функцію «супер-его» [24].

У сучасній психології та педагогіці самооцінка охоплює уявлення та оцінки людини про себе, свої якості, переваги, недоліки, здібності, моральні якості та дії. Вона включає сприйняття свого місця і ролі серед інших людей, соціальну значимість діяльності, яку людина здійснює, та її ефективність. Самооцінка виступає важливим регулятором поведінки, суттєво впливає на відношення до навчання і визначає стосунки з іншими, критичність та вимогливість до себе, а також ставлення до успіхів і невдач [18, с. 21].

Самооцінка складається з двох основних компонентів: когнітивного (пізнавального) та емоційного аспекту. Емоційна складова відображає ставлення людини до себе і власних проявів. Вона включає такі почуття, як любов до себе або самозречення, самоповага або її відсутність. Когнітивний компонент містить знання індивіда про свої можливості, здібності, сильні та слабкі риси. Цей компонент формується в процесі самопізнання і значно впливає на майбутню самооцінку. Хоча відмінності між цими компонентами є теоретичними, в реальному житті вони завжди співіснують у тісній взаємодії — наші уявлення про наші якості є завжди емоційно забарвленими. У психології часто виділяють також третій компонент — поведінковий, який об'єднує внутрішню оцінку та суспільне ставлення до особистості [2].

Психологи розглядають самооцінку з різних позицій. Загальна самооцінка відноситься до оцінки себе як хорошого чи поганого загалом, тоді як часткова (приватна) оцінка стосується досягнень в окремих сферах діяльності. Варто зазначити, що часткові оцінки можуть розвиватися нерівномірно.

Окрім того, самооцінку можна поділити на актуальну (те, що вже є) та потенційну (те, на що ми здатні). Потенційна самооцінка часто називається рівнем домагань. Вона вважається правильною або адекватною, коли самосприйняття людини відповідає її реальній сутності. Така людина об'єктивно ставиться до своїх можливостей, критично відноситься до себе, намагається бачити свої невдачі та успіхи в реальному світлі та ставить перед собою цілі, які можна досягти. Вона враховує оцінку не лише з власної точки зору, але також і те, як її успіхи сприймають інші люди [38].

Коли самооцінка не відповідає дійсності і думки людини про себе сильно відрізняються від уявлень інших людей, вона найчастіше стає неправильною або неадекватною, яка може бути завищеною або заниженою. Неадекватно низька самооцінка призводить до недооцінки своїх можливостей, що зазвичай викликає невпевненість, сором'язливість і страх перед новими завданнями. Надмірно низька самооцінка може сигналізувати про розвиток комплексу неповноцінності,

відсутність ініціативи та самозвинувачення. Такі люди рідко ставлять перед собою амбітні цілі, обмежуючись рутинними завданнями [7, с. 468].

Адекватна самооцінка відіграє важливу роль у житті:

- адаптивна функція сприяє соціалізації;
- захисна забезпечує стабільність і незалежність;
- корекційна навчає самоконтролю;
- мотивуюча спонукає до досягнення цілей;
- відбиваюча дозволяє бачити себе з боку;
- прогностична стимулює перед початком діяльності;
- розвиваюча мотивує до вдосконалення;
- регулятивна забезпечує можливість вибору;
- ретроспективна допомагає робити висновки після завершення дій;
- термінальна дає можливість зупинитися в будь-який момент;
- емоційна приносить гармонію і задоволення собою.

Неправильна самооцінка порушує ці функції і може негативно вплинути на якість життя.

Роль самооцінки в становленні особистості на різних етапах життя визначається поєднанням психологічних, соціальних і культурних факторів. У підлітковому віці часто відбувається інтенсивне формування самоідентичності, яке може супроводжуватися коливаннями самооцінки та ставленням до себе через зовнішні впливи, такі як соціальний тиск і порівняння з іншими [29, с. 81].

Підлітковий період є важливим і складним етапом, часом вибору, котрий значною мірою визначає майбутнє. У цей період формуються стійкі моделі поведінки, характерні риси і способи емоційної реакції, які впливають на фізичне та психологічне здоров'я, соціальну і особистісну зрілість дорослої людини. Це також період переходу від дитинства до дорослого життя, коли розвивається світогляд, переосмислюються цінності, ідеали і життєві перспективи [28, с. 128].

Сучасна наука визначає підлітковий вік залежно від країни, культурних та національних особливостей, а також статі – від 12 до 19 років. ЮНФПА визначає підлітків як осіб віком 10-19 років, розділяючи цей період на ранній (10-14 років)

та пізній (15-19 років) підлітковий вік. Термін «тинейджер» походить від англійських слів «teen», що охоплює числа від 13 до 19 років, і «age», тобто це людина віком від 13 до 19 років [2].

Підлітковий період розташовується між дитинством і ранньою юністю, характеризуючись раптовими й суттєвими змінами в багатьох аспектах розвитку. Цей перехідний вік є важливим насамперед у біологічному сенсі, оскільки пов'язаний зі статевим дозріванням та загальною зрілістю інших біологічних систем. У соціальному плані підліткова фаза продовжує первинну соціалізацію [13, с. 204].

Світ підлітка складний і містить елементи дитячого і дорослого життя одночасно. Процес соціалізації активно триває, коли підліток засвоює соціальний досвід і систему зв'язків та відносин. У цей час формуються світогляд, моральні орієнтири і принципи поведінки, які, хоча ще не завжди стабільні, мають вирішальне значення для його дій та вчинків [16, с. 105].

У підлітковому віці самооцінка піднімається на новий рівень, збагачуючись новими смислами та функціями. У цей період підліток починає усвідомлювати себе як окрему особистість із певними психічними характеристиками, інтегровану в соціальну систему. Самоусвідомлення підлітка набуває узагальненого характеру; він досліджує себе, постійно порівнюючи з оточуючими, активно засвоюючи норми і стандарти взаємостосунків. У процесі розуміння себе підліток охоплює всі види своєї діяльності і взаємодії з іншими людьми [6, с. 7].

Хоча гендерні відмінності в самооцінці в дитинстві невеликі, у підлітковому віці хлопці часто мають вищу самооцінку, ніж дівчата. Це може бути тому, що дівчата-підлітки більше стурбовані своїм зовнішнім виглядом і менш задоволені ним, ніж хлопці [31, с. 75].

На самооцінку дівчат також впливають інші фактори, ніж на самооцінку хлопців. Самооцінка дівчат набагато тісніше пов'язана з тим, наскільки фізично привабливими вони себе вважають, а також з їхнім почуттям спорідненості з іншими – їхніми соціальними мережами [9, с. 215].

Дослідження 2154 підлітків віком від 14 до 19 років у Північній Дакоті виявило, що самооцінка знизилася зі збільшенням кількості негативних подій у житті (Youngs, Rathge, Mullis, and Mullis, 1990). Негативні події в житті включали смерть близького члена сім'ї, невдачу іспиту, зміну школи або місця проживання, хворобу, проблеми на роботі, проблеми у стосунках і зміни в сім'ї, такі як поява нового члена сім'ї або розлучення. Ці висновки важливі, тому що, як ми бачили, якщо стрес негативно впливає на самооцінку, це, у свою чергу, впливає на багато аспектів життя підлітків. Не дивно, що низька самооцінка негативно впливає на адаптацію в ранньому підлітковому віці (Tevendale, DuBois, Lopez і Prindiville, 1997).

Характеризуючи особливості самооцінки підлітків, багато дослідників відзначають її ситуативність, нестійкість, схильність до зовнішніх впливів у ранньому підлітковому віці та більшу стійкість, багатогранність охоплення різних сфер життя у пізньому підлітковому віці [19].

Самооцінка підлітка у застосуванні до теперішнього часу базується на індивідуальних діях. Однак багато підлітків переоцінюють свої якості і рівень домагань вище реальних можливостей [32, с. 81].

Підліткам важливо не лише розуміти, ким вони є насправді, а й усвідомлювати значущість своїх індивідуальних рис. Оцінка власних якостей значною мірою формується на основі тих цінностей, які розвиваються під впливом родини та однолітків. Поведінка має відповідати уявленням про себе. У підлітковому віці часто спостерігається непослідовне поєднання різних образів «Я», і ця нестабільність у психічному стані на початку та в середині підліткового періоду часто призводить до зміни уявлень про себе. Інколи випадкове зауваження, комплімент чи насмішка можуть суттєво вплинути на самосвідомість [22, с. 85].

Отже, самооцінка – це оцінювання особистістю власних можливостей, якостей, переваг і недоліків, а також визначення свого місця серед інших; вона також вказує на ступінь сприйняття себе як гідного, компетентного й вартісного.

1.2. Теоретичний аналіз тривожності як особистісної характеристики в підлітковому віці

Тривожність – це особливість психіки, яка проявляється частими та інтенсивними переживаннями тривоги, і сприймається як складова особистості і властивість темпераменту, зумовлена слабкістю нервових процесів.

Ч. Спілбергер визначав тривожність як негативний емоційний стан, що супроводжується внутрішньою напругою, тривогою і активацією нервової системи. Це явище виникає через поєднання основних емоцій, таких як провина, страх, гнів, інтерес та хвилювання. За З. Фрейдом, у людини існують кілька вроджених потягів, які є рушійною силою її поведінки та настрою. Конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами може призвести до неврозів і тривожності [33, с. 299].

Тривожність є показником дисфункціонального розвитку особистості. Через хвилювання в перспективі особистісного розвитку може спостерігатися нечутливість до реальних неприємностей. Під впливом захисних механізмів виникає «захищеність», що призводить до такого явища, як відсутність тривоги навіть у потенційно небезпечних, загрозливих ситуаціях.

Причини тривожності представники гештальт-терапії відносять до біологічних передумов. Відповідно до їхньої теорії поведінка людини підпорядковується принципу формування та руйнування гештальтів. Гештальт – це певна організація частин, які складають певне ціле. Людина разом зі своїм середовищем є єдиним гештальтом, середовище впливає на тіло, а тіло це середовище перетворює. У увазі організму домінуюче місце займає виникла потреба-носій – з фону з'являється фігура, а організм далі в зовнішньому середовищі шукає об'єкт для задоволення потреби. Як тільки потреба задоволена, гештальт зникає. Якщо потреба не задоволена, гештальт незавершений, що призводить до тривожності.

Дослідженням проблеми тривожності займалися і неофрейдисти, яскравим представником яких був К. Хорні. Основними джерелами тривожності і тривоги він вважав неправильні людські стосунки. Неофрейдисти не роблять різниці між

занепокоєнням і тривожністю. Занепокоєння та тривожність часто асоціюються з очікуванням чогось, що може викликати страх, і можуть допомагати дітям уникати страхів. Р. Мей вважав тривожність загрозою для власного «Я», а не захисним механізмом особистості. Він заохочував дослідників трактувати тривожність як «космічний досвід» [12, с. 108].

У вітчизняній літературі тема тривожності мала невелику увагу; більш того, існуючі роботи часто фрагментарні. Це може пояснюватися не лише загально прийнятими соціальними причинами, а й впливом напрямів західної наукової думки, таких як психоаналіз, екзистенційна філософія, психологія та психіатрія.

Останніми роками українські психологи більше цікавляться проблематикою тривожності в зв'язку з суттєвими соціальними змінами, які створюють невизначеність і непередбачуваність майбутнього, а отже, підвищують рівень емоційної напруги та занепокоєння. Слід зазначити, що сьогодні в Україні дослідження тривожності здебільшого зосереджене на вузькоспеціалізованих прикладних аспектах, як-от шкільна й змагальна тривожність.

У вітчизняній психології тривожність також в основному вивчається як прояв неблагополуччя, яке викликане нервово-психічними і важкими соматичними захворюваннями або є наслідком психічної травми. На даний момент участь у феномені тривожності в українській психології досить сильно змінилася, і судження про цю особистісну характеристику не настільки однозначне і категоричне. Сучасний підхід до феномену тривожності спирається на те, що останню не потрібно вивчати як початково негативну рису особистості. Тривожність – це заклик до неадекватності структури діяльності особистості по відношенню до ситуації. У кожної людини свій оптимальний рівень тривожності, або іншими словами корисна тривожність. Така тривожність є важливою умовою розвитку людини [11, с. 7].

На даний момент тривожність розглядається як один з провідних параметрів індивідуальних особливостей. Крім того, її властивість того чи іншого рівня психічної організації особистості, як і раніше, залишається дискусійним питанням; її можна трактувати як особистісну характеристику людини.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники стверджують, що тривожні стани пов'язані зі зміною когнітивної самосвідомості, а також зі слабкою емоційною адаптованістю дитини до міжособистісних та соціальних ситуацій [34, с. 267].

У процесі розвитку особистості, і з цим погоджуються вчені, виникають кризи, що відображають конфлікти між дитиною і середовищем, в якому вона знаходиться, – в кінцевому підсумку це супроводжується зростанням тривожності. Тривожні розлади в дитинстві потім проявляються в поведінці дорослих і їх особистих діях. Від того, наскільки громадська активність і навчання школяра будуть відповідати вимогам школи, залежить його психіка. Погана адаптація до школи буде проявлятися підвищеною тривожністю. Наявність сильної тривожності може нашкодити дитині, а з віком принесе з собою такі проблеми в повсякденному житті, як страх.

Висока тривожність може бути пов'язана як зі зміною соціально-економічних умов життя, так і з величезним психічним і нервово-емоційним навантаженням, пов'язаним з постійним збільшенням обсягу інформації і браком часу для повноцінного сну через навчання або роботи, невирішені питання, пов'язані з початком самотійного життя, налагодженням побуту, незадоволеними потребами тощо [35].

На фізіологічному рівні тривожність проявляється у підвищенні частоти пульсу та дихання, збільшенні циркуляції крові за хвилину, загальному збудженні організму і зниженні порогу чутливості.

На психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, заклопотаність, нервозність, а також відчуття невизначеності і небезпеки, невдачі та труднощів у прийнятті рішень [37].

Причини виникнення тривожності різноманітні й охоплюють всі аспекти життя молоді. Їх можна умовно розділити на суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних відносяться ті, що мають інформаційний характер та пов'язані з неправильними уявленнями про наслідки майбутніх подій, що веде до переоцінки їхньої важливості.

Об'єктивні причини включають екстремальні умови, які пред'являють підвищені вимоги до психічної стійкості людини та пов'язані з невизначеністю результату ситуації.

Емоційні переживання також є важливим чинником розвитку тривожності. Довготривала тривога свідчить про наявність негативного емоційного досвіду. На відміну від емоційно стабільних людей, тих, хто відчуває тривожність, характеризує невміння адаптуватися до ситуацій. Вони часто очікують успіху там, де він мало ймовірний, і водночас сумніваються в успіху навіть при значній ймовірності його досягнення. Вони керуються не реальними обставинами, а внутрішніми передчуттями, очікуваннями, надіями та страхами. У результаті такі діти частіше стикаються з невдачами, ніж їх менш тривожні однолітки, що сприяє накопиченню негативного емоційного досвіду.

Значний вплив на накопичення такого досвіду справляє також те, що в оцінці своїх успіхів і невдач тривожні діти керуються переважно зовнішніми критеріями (відмітка, оцінка оточуючих тощо). Якщо такі критерії відсутні, вони відчувають великі труднощі, така залежність супроводжується постійним переживанням невизначеності, двоїстості, що породжує переживання невдач і тривоги [39, с. 12].

Тривожність як феномен можна розділити на особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність виступає рисою характеру, що визначає чутливість і готовність психіки до емоційно-негативних реакцій на загрозливі життєві обставини, які впливають на самооцінку та рівень домагань, і має тісні зв'язки з нейротизмом і навіюваністю. Ситуативна тривожність стосується актуальної тривоги, що є складовою психічного стану, і формується у певний момент у відповідь на особисто значущу ситуацію, як, наприклад, тривога перед польотом, яка виникає регулярно у подібних умовах. Це емоційно-поведінкова реакція, що супроводжується нервовим напруженням і може різнитися за інтенсивністю та тривалістю [11, с. 14].

Перейшовши до тривожності в підлітковому віці, варто зазначити, що підлітки відчувають тривожність через перехідний період дорослішання. Вони турбуються про свій розвиток і відповідність суспільним нормам. Характерними

рисами цього віку є тривожність, агресивність, дратівливість, депресивні стани, дисгармонійний фізичний та психічний розвиток, а також невизначеність у ролях і особистісних межах. Тривожність у підлітковому віці може суттєво сприяти соціально-психологічній дезадаптації. У цей період особистість є найбільш вразливою до стресових чинників. Фізіологічна перебудова організму супроводжується психоемоційними викликами. Ситуація може загострюватися через реактивність на образи і труднощі у взаємодії з оточуючими. Часто підлітки виявляють суперечливі риси психіки: зухвалість поряд із сором'язливістю; упертість може поєднуватися з низкою самооцінкою та вразливістю; бажання спілкуватися може перерости у потребу для усамітнення. Їхньою особливістю є імпульсивні реакції, часто без усвідомлення справжньої природи і наслідків власних дій, що веде до високої тривожності та афективних відповідей у несприятливих ситуаціях [44, с. 451].

У підлітковому віці джерелом підвищеної тривожності часто є внутрішній конфлікт, що виникає під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Зовнішніми факторами є спроби підлітка відповідати очікуванням важливих для нього людей. Внутрішні ж фактори пов'язані з його особистісними рисами. Чим вищий рівень особистісної тривожності, тим більше труднощів у налагодженні соціальних контактів, керуванні емоціями і протистоянні стресу [45, с. 71].

Тривожність впливає на різні аспекти психічного здоров'я підлітка. Відчуття тривоги спрямоване на майбутнє, супроводжуючись неприємним почуттям неспокою, настороженості та невизначеного передчуття загрози. Тривожні підлітки мають підвищене прагнення до безпеки, демонструють недовіру, сумніви у власних можливостях та надмірну самокритичність. Під час діяльності, спрямованої на успіх, люди з високою тривожністю болісно реагують на невдачі і неефективно діють в умовах високого навантаження, дефіциту часу і нездатності зосередитися на завданнях. Крім того, тривога посередньо впливає на когнітивні процеси через зростання невпевненості у власних силах та збільшену кількість неадекватних реакцій [46, с. 138].

До основних критеріїв визначення тривожності у підлітків відносяться:

- наявність постійної тривоги;
- труднощі з концентрацією уваги на чомусь;
- дратівливість;
- м'язова напруга;
- порушення сну.

Якщо у підлітка є хоча б один із зазначених критеріїв, то можна сказати, що у нього підвищений рівень тривожності. Ознаки тривожності у підлітків включають:

- швидку стомлюваність;
- неможливість зосередитися на виконуваний діяльності або конкретному предметі;
- будь-яке завдання, незалежно від рівня його складності, викликає у підлітка надмірну тривожність;
- у процесі виконання завдання виникає надмірна напруга;
- надмірна сором'язливість і збентеження, особливо в процесі спілкування з малознайомими людьми;
- підліток багато розповідає про різні складні та напружені ситуації, навіть ті, учасником яких він не був;
- почервоніння шкіри в незвичайній ситуації, заїкання;
- кошмари, поганий апетит;
- вологі та холодні руки;
- тривога і розчарування, найчастіше без видимих причин, не може стримати сліз [43].

Не завжди тривожність проявляється у підлітків у явній формі. Це пов'язано з тим, що це досить хворобливий стан. Досить часто, коли підліток відчуває тривогу, він може використовувати своєрідну «захисну маску» або захисну поведінку. Дуже часто при появі тривоги у підлітка «включається» цілий комплекс різноманітних механізмів, які переробляють цей стан і переводять його в інший, менш хворобливий. Наприклад, замість занепокоєння і неспокою у підлітка проявляється агресія або апатія.

Вважається важливим зазначити, що тривожність у підлітковому віці може проявлятися у двох формах: страх-гнів і страх-страждання. Незважаючи на різні прояви, ці форми однаково дезадаптують особистість. Складнощі цього періоду зумовлені підвищеною збудливістю, частими іпохондричними реакціями, емоційною нестабільністю, гострими реакціями на образи та критичним ставленням до старших. Почуття тривожності у підлітків виникає як наслідок кризи юності, яка по-різному впливає на їхню особистість і порушує стабільність у всіх сферах життя. Такі кризи можуть призвести до різного роду ненормальної поведінки та особистісних розладів, зокрема тривожності, що, в свою чергу, сприяє зниженню самооцінки та може погіршувати ситуацію [36].

Отже, ми прийшли до висновку, що тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неприємностей, яке в даний час широко поширене серед підлітків і має переважно негативний вплив на їх життя.

1.3. Сучасні наукові дослідження про соціальні мережі в контексті впливу на формування особистості

Соціальні медіа стали невід'ємною частиною сучасної комунікації, дозволяючи людям з різних куточків світу взаємодіяти, ділитися інформацією та підтримувати контакти. Вони є інформаційними майданчиками, де зареєстровані користувачі можуть обмінюватися інформацією та публікувати вміст, зокрема фотографії, відео та тексти. З точки зору техніки, це інтерактивні багатокористувацькі веб-сайти, контент яких створюється самими користувачами.

Більшість соціальних мереж дозволяють обмінюватися повідомленнями, надсилати запити на «дружбу» та знаходити людей або компанії через онлайн-бази даних. Ці платформи сприяють спілкуванню з родичами, однодумцями, колегами та клієнтами, об'єднуючи людей як з особистими, так і з діловими цілями. Вся інформація про особу, її дії, зацікавлення та стиль життя зберігається в мережі через її пошукові запити, публікації та переписку [26].

Основною метою соціальної мережі є надання користувачам можливості створювати власні профілі, обмінюватися інформацією, повідомленнями,

фотографіями, відео та іншим контентом, а також взаємодіяти з іншими користувачами.

Основні функції соціальних мереж включають:

- створення профілю: користувачі можуть створити свій особистий профіль і додати інформацію про себе, таку як ім'я, вік, інтереси та хобі;
- спілкування: соціальні мережі дозволяють підтримувати зв'язок з друзями, родиною та колегами через особисті повідомлення, коментарі, лайки та репости;
- підписки та друзі: можливість підписуватися на профілі інших користувачів або додавати їх у друзі для відстеження їх оновлень;
- контент: користувачі можуть ділитися різноманітним контентом, таким як тексти, фотографії, відео, аудіо та посилання;
- групи та спільноти: багато соціальних мереж пропонують створення груп і спільнот за інтересами для обговорення спільних тем і обміну корисною інформацією.

Серед найбільш популярних соціальних мереж є Instagram, TikTok, Facebook та ін.

Соціальні мережі, як величезна павутина зв'язків, пропонують безліч можливостей: від онлайн-навчання і курсів особистісного розвитку до покупок товарів і послуг. Їхній швидкий розвиток привернув увагу дослідників різних напрямків, що оцінюють вплив на особистість, висвітлюючи як позитиви, так і негативи. До переваг варто віднести їхню здатність сприяти комунікації, що дозволяє встановлювати нові контакти та підтримувати дружбу. Спочатку соціальні мережі були призначені саме для цього. Наразі ж вони вважаються суттєвим інструментом самовираження, яке є важливою потребою згідно з пірамідою Маслоу.

У сучасних соціальних мережах користувачі можуть формувати та демонструвати своє віртуальне «я», виступаючи не лише платформою для особистого самовираження, але й для досягнення визнання та любові від аудиторії [10, с. 29].

Завдяки таким платформам, як Instagram і TikTok, охоплюються все більше молодих людей. Користувачі з великою та лояльною аудиторією отримують замовлення на рекламу та нав'язують певні товари чи точки зору, які можуть не поділяти з думкою більшості. Юна аудиторія може сприймати і слідувати думці свого кумира, що може викликати внутрішньосімейні конфлікти і нерозуміння суспільства [4, с. 152].

В табл. 1.1 представлені позитивний та негативний вплив соціальних мереж на особистість.

Таблиця 1.1

Вплив соціальних мереж на особистість

Позитивний вплив	Негативний вплив
- можливість самореалізації в різних сферах; - простір для розширення кола спілкування та пошуку нових знайомств; - пошук однодумців, можливість обміну якісним досвідом; - велика база даних для зберігання рідкісних копій фотографій і відеофайлів.	- формується залежність від соціальних мереж; - соціальні мережі стають сенсом життя і повністю захоплюють свідомість, не залишаючи місця справжнім емоціям та їх проявам у житті; - спілкування через соціальні мережі мутує в бік заміни реальних почуттів, почуттів і емоцій у бік віртуальних; - велика кількість часу, проведеного в соціальних мережах, призводить до проблем у навчанні. - гостра тяга до соціальних мереж стає своєрідним захворюванням, яке може виникнути через наявність особистих і психологічних проблем.

Таким чином, сучасні соціальні мережі – це різноманітні види та форми, за допомогою яких реалізується інформація. Деякі види мереж можуть позитивно впливати на формування особистості підлітка, розвиваючи творчі та комунікативні здібності, даючи можливість дитині освоїти нове хобі чи освоїти професію. Але є й

негативні процеси, які впливають на самооцінку підлітка, закладають деструктивні якості, які відчужують дитину від суспільства, формують агресивність і жорстокість.

Серед дорослих зростає занепокоєння, оскільки молоді люди проводять багато «нездорових» годин на день у соціальних мережах, порівнюючи себе з іншими.

Вітчизняні автори відзначають, що соціальні мережі дають необмежений матеріал для соціальних порівнянь, наслідком чого є переживання фрустрації, тривоги та різкого невдоволення власним життям, що виникають під час перебування в мережі. Показано, що схильність до частих соціальних порівнянь, яка в сучасних умовах додатково стимулюється спілкуванням у соціальних мережах, асоціюється з широким спектром емоційних переживань.

Коли підлітки проводять багато часу за телевізором, в Інтернеті або надмірною кількістю відеоігор, батьки та вчителі, як правило, не сприймають таку поведінку як небезпечну, і часто самі заохочують таку «зайнятість», оскільки вона приносить їм менше занепокоєння, ніж активність підлітка поза домом, і створює ілюзію контролю.

Інтернет створює певні умови для уникнення прямих контактів і може бути привабливим для людей із високим рівнем соціальної тривожності. Як правило, такі люди хочуть спілкуватися, тобто мають мотивацію до спілкування, але їм важко це зробити в реальному житті, оскільки вони відчувають страх негативної соціальної оцінки та високий рівень стресу в соціальних ситуаціях; спілкування в Інтернеті стає доступною альтернативою безпосередньому контакту з іншими людьми [14, с. 120].

Дослідження за участю підлітків показали позитивний зв'язок між соціальною тривогою (дискомфорт під час особистих розмов з іншими людьми) та спілкуванням з іншими в Інтернеті та за допомогою текстових повідомлень. Було виявлено гендерні відмінності: дівчата частіше мали вищий рівень соціальної тривожності та віртуального спілкування, ніж хлопці (Pierce, 2009; Сісман, Йорук, Елерен, 2013; Браун, 2013).

Цілком ймовірно, що високотривожні підлітки віддають перевагу онлайн-спілкуванню перед спілкуванням віч-на-віч, оскільки це дозволяє їм відчувати себе в безпеці та контролювати всі елементи ситуації. Наприклад, було показано, що сором'язливі підлітки активніше виражають негативні емоції під час спілкування в Інтернеті, ніж несором'язливі (Laghi, Schneider, Vitoroulis et al., 2013).

Дослідження, проведене Common Sense, показало, що 51% підлітків переглядають свої сайти в соціальних мережах щодня. Оскільки соціальні мережі постійно доступні нашим підліткам, не дивно, що це завдає серйозної шкоди їхньому психічному здоров'ю.

З огляду на те, що сайти соціальних мереж, які відвідують знаменитості та впливові особи, які часто мають цілі команди редакторів, фотографів і медіа-експертів, не дивно, що підлітки вважають, що очікування нереалістичні. Підлітки все частіше намагаються зобразити ідеальні образи ідеального способу життя, і це може додати багато тривоги у щоденне життя підлітка.

Побачивши лише найкращі моменти життя людей у Facebook, Instagram тощо, на життя підлітка покладаються нереалістичні очікування. Соціальні порівняння можуть змусити його повірити, що всі інші щасливіші за нього, що може мати негативний вплив на психічне здоров'я підлітка.

Те, як підлітки представляють себе в соціальних мережах, переплітається з їхньою самоідентичністю в реальному світі. Це означає, що соціальні мережі та тривожність тісно пов'язані. Порівняння у Facebook, Instagram і TikTok часто прямо відповідають самооцінці підлітка. Кількість лайків, коментарів і соціальної взаємодії підлітка впливає на його самооцінку і в багатьох випадках може викликати серйозне занепокоєння.

Багато дівчат-підлітків дивляться на «ідеальні» фотографії в Instagram і починають аналізувати себе. Самооб'єктивація може бути дуже небезпечним актом, який призводить до постійного контролю того, як виглядає ваше тіло, щоб визначити, чи відповідає воно внутрішнім стандартам зовнішнього вигляду зображень «ідеального образу». Дівчата об'єктивують себе, тому що відчують, що їх засуджують і спостерігають їхні підписники в Instagram. Існує культурний

стандарт краси, який вважають за краще використовувати журнали, телебачення та реклама. Цей культурний стандарт включає худе та підтягнуте тіло з красивим макіяжем на обличчі, який нормалізує нереалістичний ідеал тіла, що робить його дуже проблематичним, оскільки багато дівчат-підлітків дивляться на ці зображення. Цей стандарт, встановлений суспільством, змушує дівчат відчувати, що вони повинні дотримуватися цього конкретного стандарту, щоб вписатися в суспільство та почуватися прийнятими в суспільстві. Через онлайн-стандарт, який хвалить суспільство, дівчата-підлітки відчують потребу постійно порівнювати та самооцінювати свої соціальні та фізичні якості з однолітками та знаменитостями в Instagram.

Багато користувачів створюють свої онлайн-зображення, вибираючи фотографії у своїх профілях. Користувачі-підлітки представляють себе доброзичливими та товариськими, демонструючи естетично привабливі фото, на яких вони виглядають привабливо, носять гарний одяг і позують у гарній обстановці. Причина того, що дівчата-підлітки є ретельними кураторами в соціальних мережах, делікатно і ретельно опрацьовують свої профілі, щоб створити позитивний образ себе, полягає в тому, щоб отримати позитивні коментарі до своїх фотографій. Необхідність представити позитивний і красивий профіль призводить до того, що дівчата починають турбуватися про відгуки, які вони отримують [4, с. 153-154].

Максон, Брочу та Шнайде досліджували зв'язок між Instagram і тривожністю та виявили, що у вибірці дівчат у США більш активне щоденне використання соціальних мереж було пов'язане з більш високими симптомами диспозиційної тривоги та підвищеною ймовірністю наявності тривожного розладу. Більше того, коли дівчата починають взаємодіяти в Інтернеті, публікуючи фотографії, які, на їхню думку, відповідають стандартам краси, вони все одно будуть хвилюватися про свою зовнішність. Таким чином, це порочне коло спроб відповідати стандартам, а потім слідувати їм, продовжуватиме викликати занепокоєння.

Чим більше користувач взаємодіє з Instagram, тим більше він дізнається про свої фізичні характеристики від онлайн-спільноти. Позитивні відгуки, такі як

компліменти щодо їхнього тіла чи зовнішності, підвищують їхню самооцінку. Навпаки, негативний зворотний зв'язок викликає смуток, оскільки підлітки сильно покладаються на схвалення однолітків. Негативні відгуки про фотографії дівчат викликають у них відчуття контрасту між собою та худими, підтягнутими, ідеалізованими тілами, що потім викликає почуття депресії. Таким чином, «ідеальні фотографії» завжди призводять до постійного порівняння, що призводить до менш позитивної самооцінки, включаючи почуття неповноцінності, зниження задоволеності тілом і депресію [26].

Отже, слід підкреслити, що соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого сучасного життя. Вони пропонують своїм користувачам ефективну платформу для комунікації з мінімальними обмеженнями, сприяючи самовираженню та самореалізації. Проте, соціальні мережі іноді можуть становити загрозу: вони здатні негативно впливати на самооцінку підлітків і спричиняти тривожність.

Висновки до розділу 1.

Розглянувши теоретико-методологічні аспекти формування самооцінки та рівня тривожності особистості в підлітковому віці, можна зробити наступні висновки:

1. Самооцінка – це процес, коли людина оцінює власні якості, можливості, здібності та особливості своєї діяльності. У підлітковому віці цей процес виходить на новий рівень, збагачуючись новим змістом і функціями. Важливо, що саме в цей період підлітки починають усвідомлювати себе як особистості з певними психологічними якостями, інтегровані в систему суспільних відносин.

2. Тривожність – це індивідуально-психологічна характеристика, що виражається у частих і сильних переживаннях тривоги. Вона розглядається як особистісна риса, пов'язана з властивостями темпераменту та слабкістю нервових процесів. Підлітки часто відчують тривожність через важкий етап переходу до дорослого життя, турбуючись про свій розвиток і відповідність суспільним нормам.

3. Соціальна мережа – інформаційний ресурс, де зареєстровані користувачі можуть обмінюватися інформацією, публікувати контент – цифрові фото, відео, тексти. Серед позитивних сторін використання соціальних мереж необхідно відзначити їх широкі комунікаційні можливості, які дозволяють встановлювати нові зв'язки і спілкуватися із друзями. Серед негативних сторін соціальним мереж є те, що підлітки можуть сприймати і слідувати думці свого кумира, що може викликати внутрішньосімейні конфлікти і нерозуміння суспільства. Крім цього, соціальні мережі можуть негативно впливати на самооцінку підлітків та викликати тривожність.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження

Нами було проведено емпіричне дослідження ролі соціальних мереж на формування самооцінки та рівня тривожності в підлітковому віці на базі одного із закладі загальної середньої освіти м. Луцька . Дослідження проводилося онлайн за допомогою Google-форм та мережі Інтернет. У дослідженні взяли участь 51 підліток, з яких 14 хлопців та 37 дівчат віком від 13 до 15 років.

Для нашого дослідження ми взяли наступні методики:

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

Шкала тривожності Тейлора призначена для вимірювання проявів тривожності. Опублікована у 1953 р (Додаток А).

Шкала, про яку йде мова, складається з 50 тверджень, на які респондент повинен відповісти «так» або «ні». Твердження були відібрані з набору тверджень Міннесотського багатофазного опитування особистості (MMPI). Відбір завдань для тесту здійснювався на основі аналізу здатності розрізняти осіб з «хронічними реакціями тривоги». Тестування триває 15-30 хвилин.

Дана методика може використовуватися в індивідуальних і групових обстеженнях, здатна вирішувати як теоретичні, так і практичні завдання, а також може бути включена до батареї інших тестів.

Відповідно до ключа, за відповідями розраховується сумарний бал шкали тривожності. Таким чином, показником дуже високого рівня тривожності вважається 40-50 балів. 25-40 балів свідчать про високий рівень тривожності. 15-25 балів – середній (з тенденцією до високого) рівень. 5-15 балів – середній (з тенденцією до низького) рівень. 0-5 балів – низький рівень тривожності [27].

Шкала соціального тривожного розладу була розроблена в 1987 році психіатром і дослідником М. Лейбовічем у США (Додаток Б). Він заснував єдину в своєму роді клініку для лікування тривожних розладів та першим звернув увагу та дослідив «соціофобію», про яку тоді ще ніхто не знав, і завдяки йому про цю проблему дізнався світ. З тих пір шкала Лейбовіча широко використовується для оцінки реакції людини в різних соціальних ситуаціях і в ситуаціях продуктивності, а також для діагностики ознак соціальної фобії при зверненні за психологічною допомогою. Може застосовуватися у дорослих і підлітків, а також є універсальним як для чоловіків, так і для жінок.

Методика складається з описів 24 ситуацій. Відповіді необхідно давати на основі подій минулого тижня до сьогоднішнього дня включно. Суб'єкт визначає, наскільки він був тривожним в описаній ситуації або був би (якби вона мала місце).

Пропонуються наступні варіанти відповіді:

- немає тривоги;
- легка тривожність;
- помірна тривожність;
- сильна тривога.

Крім того, суб'єкт повинен вказати, якою мірою він або вона уникає або уникатиме подібної ситуації.

Варіанти відповідей:

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- постійно.

Рівень тривожності визначається за 4-бальною системою:

- 0 балів – тривожність відсутня;
- 1 бал – легка тривожність;
- 2 бали – помірна тривожність;
- 3 бали – інтенсивна тривога.

Рівень уникнення також визначається за 4-бальною шкалою:

- 0 балів – ніколи не уникати ситуації;
- 1 бал – іноді уникнення ситуації;
- 2 бали – часто уникає ситуації;
- 3 бали – постійне уникнення ситуації.

Шкала тривожності Лейбовіча обробляється наступним чином. Бали нараховуються за всі 24 ситуації: перша позиція – оцінка тривожності, друга – рівень уникнення ситуації. Фіксуються підсумкові результати і підсумовуються обидві шкали:

- 55-65 балів – легка соціофобія;
- 65-80 балів – досить важка соціофобія;
- 80-95 балів – виражена соціофобія;
- більше 95 балів – дуже важка соціофобія [41].

Шкільна шкала тривожності Філіпса була розроблена британським психотерапевтом Біманом Н. Філіпсом у 1978 році (Додаток В). Методика дозволяє визначити як загальний рівень тривожності суб'єкта, так і певні синдроми тривожності, які чітко вказують на конкретні проблеми, а також вивчити характер переживання тривожності, пов'язаної з різними сферами шкільного життя. Методика призначена для роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку.

Тест Філіпса складається з 58 загальних запитань про те, як відчувається дитина в школі, які передбачають однозначні відповіді: «так» чи «ні». Цей метод можна використовувати як для індивідуального опитування, так і для вивчення тривожності в групі (шкільному класі).

Процедура обробки результатів проста: підраховується загальна кількість розбіжностей за весь тест. Якщо виявлено менше 50% розбіжностей, можна сказати, що рівень тривожності респондента знаходиться в межах норми. Якщо більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини. Якщо більше 75% від загальної кількості тестових питань – про високу тривожність. Також підраховується кількість збігів для кожного з 8 факторів тривожності, виявлених у тесті, вони вказують на якісні особливості переживання тривоги кожним

випробуваним. Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан студента, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю [42].

Створена нами авторська анкета «Кількість і якість часу в соціальних мережах» представлена в Додатку Г.

Наслідком взаємодії індивідів з віртуальною реальністю є віртуалізація свідомості, під якою розуміють процес розміщення у свідомості ідеальних образів реальності, які конструюють, імітують і замінюють саму реальність. Крім того, ці образи постають також у формах віртуальності можливого – як розширення логіки об’єкта; віртуальність актуального – ототожнення сприйняття образу предмета зі сприйняттям самого предмета; і віртуальність симулятивного, в якій зміст об’єктивної реальності підміняється симулятивними конструктами – симулякрами, що видаються за реальні об’єкти. Специфіка віртуальної реальності також визначає віртуальне спілкування, яке відбувається з людиною, представлене у вигляді певних символів і знаків, зображень або чисел. У віртуальних спільнотах людей як таких не існує, їх представляють віртуальні образи, створені реальними людьми. Анонімність, невидимість учасників мережових комунікацій дозволяє кожному створити свій віртуальний образ.

Отже, нами були підібрані наступні методики для проведення дослідження:

- авторська анкета «Кількість і якість часу в соціальних мережах»;
- «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлора;
- «Шкала діагностики ознак соціальної фобії» М. Лейбовіча;
- «Тест рівня шкільної тривожності» Філіпса.

2.2. Аналіз та інтерпретація емпіричних даних

Аналіз результатів опитування підлітків мережі Інтернет за методикою «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлора призначеної для діагностики рівня тривожності, наведено в табл. 2.1. На основі даних, отриманих під час діагностики, ми визначили ступінь тривожності респондентів.

Таблиця 2.1

**Аналіз результатів діагностики за методикою «Шкала прояву
тривожності» Дж. Тейлора**

	Ступінь виразності				
	Низький рівень тривожності	Середній рівень тривожності з тенденцією до низького	Середній рівень тривожності з тенденцією до високого	Високий рівень тривожності	Дуже високий рівень тривожності
Кількість людей	4	16	10	18	3
Відсотки	7,84	31,37	19,61	35,29	5,88

За підрахунками, низький рівень тривожності спостерігається у 7,84% респондентів. Це може свідчити про те, що ця категорія людей має знижене почуття відповідальності та часто не усвідомлює справжніх мотивів власної діяльності. Крім вищесказаного, це може свідчити про активне придушення індивідом високої тривожності, щоб показати себе з соціально бажаного боку.

Середній рівень тривожності з тенденцією до низького спостерігається у 31,37% респондентів. Це свідчить про нормальний рівень тривожності в ситуаціях, пов'язаних з оцінкою своєї особистості, виконуваної роботи або компетентності.

Середній рівень тривожності з тенденцією до високого у 19,61% респондентів. Це може свідчити про підвищений рівень тривожності в ситуаціях, пов'язаних з оцінкою своєї особистості, виконуваної роботи або компетентності. Ці люди схильні виявляти підвищену турботу про своє становище в групі людей, престиж, а також оцінку своєї поведінки.

Високий рівень тривожності спостерігається у 35,29% досліджуваних. Цей результат свідчить про схильність цієї групи людей сприймати загрозу своїй

самооцінці та життю в широкому діапазоні ситуацій і реагувати на них вираженим станом тривоги.

5,88% випробовуваних вибрали відповіді, пов'язані з дуже високим рівнем тривожності. Такий результат може свідчити про наявність невротичного конфлікту, який за несприятливих умов може спровокувати емоційні зриви, виразні психосоматичні прояви та захворювання.

Соціальну тривожність і схильність до соціальної фобії оцінювали за допомогою «Шкали діагностики ознак соціальної фобії» М. Лейбовіча, спрямованої на оцінку реакції людини в різних соціальних ситуаціях, ситуаціях діяльності, а також для діагностики ознак соціальної фобії при зверненні за психологічною допомогою.

Результати дослідження за цією шкалою представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики соціальної тривожності та ознак соціофобії

	Ступінь виразності				
	Соціофобія не виявлена	Слабовиражена соціофобія	Достатньо виражена соціофобія	Сильна соціофобія	Дуже сильна соціофобія
Кількість людей	43	2	2	3	1
Відсотки	84,31	3,92	3,92	5,88	1,96

84,31% респондентів не мали вираженої соціальної тривожності та соціальної фобії. Це свідчить про соціальну сміливість та ініціативність у більшості соціальних ситуацій, соціальну адаптивність та відсутність страху в ситуаціях самопрезентації.

Легка соціофобія спостерігається у 3,92% респондентів. Це може свідчити про наявність у цієї групи людей соціальної тривожності, схильності уникати соціальних ситуацій і напруги під час участі в соціальних заходах. Також вірогідна декомпенсація у значущих ситуаціях критики, потенційно негативної оцінки,

наявності соціальних страхів окремих аспектів соціальної ситуації та благополуччя.

Досить виражена соціофобія також спостерігається у 3,92% респондентів. Такий результат може свідчити про високий рівень соціальної тривожності, схильність уникати соціальних ситуацій і велику напругу під час участі в соціальних заходах. Ці люди відчувають дефіцит комунікативних навичок, дефіцит комунікативної сміливості з одночасним вираженим прагненням до самопрезентації та активної соціальної самореалізації в різних сферах життя. Вони намагаються відкласти участь в експертних ситуаціях і мають думки про уникнення.

Виражена соціофобія спостерігається у 5,88% респондентів. Це свідчить про наявність клінічної соціальної фобії. Для цих суб'єктів характерні численні страхи оцінки в ситуаціях самопрезентації різного типу, сильна емоційна та фізична напруга, схильність до уникнення, самоізоляції та залежних станів. Соціальна ситуація з наявністю експертної оцінки сприймається цією категорією людей як стресова, участь у ній непереборна і несе суб'єктивну загрозу соціальному статусу у вигляді неприйняття, публічного осміяння, критики та негативного ставлення.

1,96% респондентів обрали відповіді, пов'язані з дуже сильною соціальною фобією. Це говорить нам про клінічну соціальну фобію з декомпенсацією, підвищеним ризиком розладів і поведінковими ризиками. Такі люди можуть легко втратити самовладання в оціночній стресовій ситуації. Для них характерне переживання гострої ізоляції від інших з вираженою потребою в певному колі спілкування. Вони також характеризуються дезадаптивними переконаннями про те, як інші негативно сприймають їх у певних ситуаціях оцінки. На цьому рівні соціальної фобії спостерігається патологічне коло тривоги, що призводить до хронічної дезадаптації та систематичних труднощів самореалізації.

Для більш детального вивчення соціальної тривожності ми використали «Тест рівня шкільної тривожності» А. Філіпса. Результати дослідження представлені в табл. 2.3 та табл. 2.4.

Таблиця 2.3

Результати дослідження по «Тесту рівня шкільної тривожності»

А. Філіпса (загальний рівень тривожності)

	Рівень інтенсивності загальної тривожності		
	Помірна тривожність	Підвищена тривожність	Висока тривожність
Кількість людей	37	11	3
Відсотки	72,55	21,57	5,88

Таблиця 2.4

Результати дослідження по «Тесту рівня шкільної тривожності»

А. Філіпса (фактори)

Фактори	Рівень інтенсивності тривожних факторів		
	Помірний	Підвищений	Високий
Загальна тривожність в школі	28 (54,90%)	16 (31,37%)	7 (13,73%)
Переживання соціального стресу	47 (92,16%)	4 (7,84%)	-
Фрустрація потреби в досягненні успіху	43 (84,31%)	8 (15,69%)	-
Страх самовираження	24 (47,06%)	18 (35,29%)	9 (17,65%)
Страх ситуації перевірки знань	25 (49,02%)	12 (23,53%)	14 (27,45%)
Страх не відповідати очікуванням навколишніх	29 (56,86%)	9 (17,65%)	13 (25,49%)
Низька фізіологічна опірність стресу	35 (68,63%)	7 (13,73%)	9 (17,65%)
Проблеми та страхи у відносинах з вчителями	28 (54,90%)	17 (33,33%)	6 (11,76%)

За даними, наведеними в табл. 2.3, можна зробити висновок, що помірний рівень загальної тривожності виявлений у 72,55% респондентів, що свідчить про нормальний рівень тривожності в нових ситуаціях і ситуаціях самопрезентації.

Підвищений рівень загальної тривожності спостерігається у 21,57% респондентів. Це може свідчити про підвищений рівень тривожності в нових ситуаціях і ситуаціях самопрезентації, а також про наявність дискомфорту, пов'язаного зі страхом оцінки з боку інших.

Високий рівень загальної тривожності виявлений у 5,88% респондентів, що говорить про високий рівень тривожності цієї групи респондентів у нових ситуаціях, ситуаціях самопрезентації, наявності труднощів самореалізації та вираженого дискомфорту, пов'язаного зі страхом оцінки з боку інших.

Далі, щоб розглянути більш детальний аналіз цієї техніки, ми розглянемо результати, представлені в табл. 2.4.

Помірний рівень загальношкільної тривожності був виявлений у 54,90% досліджуваних, що свідчить про нормальний рівень тривожності в ситуаціях, пов'язаних зі школою.

Підвищений рівень загальношкільної тривожності виявлено у 31,37% досліджуваних, що свідчить про схильність до надмірного хвилювання щодо шкільного життя.

Високий рівень загальношкільної тривожності виявлений у 13,73% досліджуваних і свідчить про стійку схильність до надмірного хвилювання та про те, що досліджувані перебувають у стані сильної тривожності в школі.

Помірний рівень тривожності за шкалою «Переживання соціального стресу» виявлено у 92,16% досліджуваних. Це свідчить про помірну вираженість хвилювань щодо встановлення соціальних контактів у школі.

Підвищений рівень тривожності за цією шкалою спостерігається у 7,84% досліджуваних. Це може свідчити про наявність скритності та сором'язливості, схильності до труднощів встановлення соціальних контактів у школі. Високого рівня тривожності за цією шкалою у респондентів не виявлено.

Помірний рівень тривожності за шкалою «Фрустрація потреби в досягненні успіху» виявлено у 84,31% досліджуваних. Це свідчить про відсутність несприятливого фону, який заважає досліджуваним повноцінно розвинути потреби

в успіху, досягти високих результатів і виділитися серед однолітків досягненням цілей.

Підвищений рівень тривожності за цією шкалою спостерігається у 15,69% досліджуваних. Звідси можна зробити висновок про наявність несприятливого фону, який заважає суб'єктам повноцінно проявити себе в ситуаціях потенційного успіху.

Високого рівня тривожності за цією шкалою у піддослідних не виявлено.

Помірний рівень тривожності за шкалою «Страх самовираження» виявлено у 47,06% досліджуваних. Це свідчить про помірний рівень переживань, пов'язаних із ситуаціями, пов'язаними з демонстрацією своїх особистих якостей і вмінь.

Підвищений рівень тривожності за цією шкалою виявлено у 35,29% випробовуваних. Це може свідчити про підвищений рівень переживань, пов'язаних з демонстрацією своїх особистих якостей і навичок. Існує схильність до страху самотності через неприйняття себе в шкільному колективі.

Високий рівень тривожності за цією шкалою спостерігається у 17,65% досліджуваних. Це свідчить про високий рівень тривожності щодо демонстрації своїх можливостей, особистісних якостей і страху неприйняття себе в групі. Суб'єкти відчують сильний стрес у ситуаціях, пов'язаних з проявом своїх здібностей, а також самотність внаслідок можливого неприйняття себе однолітками і мають тенденцію до уникнення.

Помірний рівень тривожності за шкалою «Страх перед ситуацією перевірки знань» виявлено у 49,02% досліджуваних. Це свідчить про помірний рівень переживань, пов'язаних із ситуаціями демонстрації успішності засвоєння шкільних знань.

Підвищений рівень тривожності за цією шкалою виявлено у 23,53% досліджуваних. Це свідчить про підвищену тривожність, пов'язану з ситуаціями демонстрації успішності засвоєння шкільних знань з предметів, що викладаються.

Досліджувані бояться ситуацій, пов'язаних з виконанням шкільних завдань, їх перевіркою, а також можливістю власної некомпетентності.

Високий рівень тривожності за цією шкалою спостерігається у 27,45% досліджуваних. Це свідчить про високу тривожність, пов'язану з ситуаціями демонстрації успішності засвоєння шкільних знань з предметів, що викладаються, і прагнення уникати потенційно небезпечних ситуацій, пов'язаних з цим. Респонденти відчувають страх перед виконанням шкільних завдань, перед їх перевіркою, а також перед можливістю власної некомпетентності порівняно з іншими, більш успішними учнями.

Помірний рівень тривожності за шкалою «Страх не відповідати очікуванням оточуючих» виявлено у 56,86% досліджуваних. Це вказує на нормальний рівень тривожності, який не заважає суб'єктам функціонувати в групі. Вимоги та емоційні реакції вчителів на них співвідносяться, що дозволяє їм бути врівноваженими та створює сприятливий фон для виконання шкільних завдань.

Підвищений рівень тривожності за цією шкалою виявлено у 17,65% досліджуваних. Це свідчить про підвищену тривожність, яка іноді може заважати функціонуванню суб'єктів у шкільній групі. Емоційні реакції в стресових ситуаціях можуть не відповідати вимогам викладачів, що може бути причиною виведення суб'єктів з емоційної рівноваги.

Високий рівень тривожності за цією шкалою спостерігається у 25,49% досліджуваних. Це свідчить про високу тривожність, яка часто заважає функціонуванню суб'єктів у шкільній групі. Емоційні реакції часто не відповідають вимогам завдань викладачів, що є причиною для суб'єктів втрачати емоційну рівновагу і постійно перебувати в стані стресу.

Помірний рівень тривожності за шкалою «Низька фізіологічна стійкість до стресу» виявлено у 68,63% досліджуваних. Це свідчить про адекватність фізіологічних реакцій організму досліджуваних і їх відповідність виниклому фактору тривожності.

Підвищений рівень тривожності за цією шкалою виявлено у 13,73% випробовуваних. Це свідчить про підвищену тривожність і схильність до перебільшення власних емоцій і реакцій організму на виник тривожний фактор.

Високий рівень тривожності за цією шкалою спостерігається у 17,65% досліджуваних. Це свідчить про високу тривожність і стійку схильність до перебільшення ситуацій потенційної небезпеки, реакції на які часто можуть не відповідати виникаючому подразнику. Існує також тенденція уникнення.

Помірний рівень тривожності за шкалою «Проблеми і страхи у стосунках з учителями» виявлено у 54,90% досліджуваних. Це свідчить про помірну вираженість переживань, пов'язаних із ситуаціями схвалення предметів викладачами. Також є адекватний рівень страху щодо ситуацій, пов'язаних з виникненням конфліктних ситуацій.

Підвищений рівень тривожності за цією шкалою виявлено у 33,33% респондентів. Це свідчить про підвищену тривожність щодо ситуацій, пов'язаних із ситуаціями оцінювання вчителями. З'являється страх засудження і побоювання конфліктних ситуацій, що іноді може негативно позначитися на успішності шкільного навчання.

Високий рівень тривожності за цією шкалою спостерігається у 11,76% респондентів. Це свідчить про високу тривожність, пов'язану з ситуаціями несхвалення респондентів з боку вчителів. Виникає страх засудження своїх дій з боку дорослих, страх конфліктних ситуацій, що призводить до тенденції уникання і не дозволяє повною мірою розкрити свій потенціал, а також знижує успішність шкільного навчання.

Для вивчення кількості часу, проведеного респондентами в соціальних мережах, нами була використана авторська анкета «Кількість і якість часу в соціальних мережах», спрямована на вивчення кількості часу, проведеного в Інтернеті підлітками-користувачами, характеру їх діяльності в Інтернеті, а також деяких додаткових характеристик.

Результати дослідження представлені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

**Результати дослідження з анкети вивчення кількості часу, що
проводиться в соціальних мережах**

	Частота звернення		
	Декілька разів в день	Декілька разів в неділю	Декілька разів в місяць
Кількість людей	48	-	3
Відсотки	94,12	-	5,88

Дані, наведені в табл. 2.5, відображають відповіді респондентів на запитання «Як часто ви заходите в соціальні мережі?» Відповідно до обраних відповідей, 94,12% респондентів виходять в соціальну мережу кілька разів на день. Не виявлено респондентів, які виходять в соціальні мережі кілька разів на тиждень. 5,88% респондентів обрали відповіді, які відповідають виходу в соціальні мережі кілька разів на місяць.

Далі ми проаналізуємо результати, наведені в табл. 2.6, які є відповіддю на запитання «Скільки часу ви проводите в соціальних мережах щодня?»

Таблиця 2.6

**Результати дослідження з анкети вивчення кількості часу, що
проводиться в соціальних мережах**

	Кількість часу		
	Мало часу (менше 2 год.)	Середня кількість часу (від 3 до 5 год.)	Багато часу (більше 5 год.)
Кількість людей	7	23	21
Відсотки	13,73	45,10	41,18

13,73% респондентів обрали відповідь, пов'язану з малою кількістю годин, проведених в соціальних мережах, а саме менше двох. Середню кількість часу в

соціальних мережах (від 3 до 5 годин на день) проводять 45,10% респондентів. Багато часу, а саме більше 5 годин, проводять в соціальних мережах 41,18% респондентів.

Далі ми проаналізуємо результати, показані на рис. 2.1, які представляють відповідь на запитання «Які соціальні мережі вас найбільше цікавлять?»



Відношення вподобаних соцмереж (в %)

Найчастішим вибором респондентів (94,12%) були контактні соціальні мережі (Facebook тощо). Цей тип мережі використовується в основному для спілкування, знайомств і створення соціальних відносин між людьми.

Соціальні мережі для обміну медіаконтентом (YouTube, Instagram тощо) обирали рідше (84,31%). Цей тип соціальних мереж надає користувачам широкі можливості для обміну відео та фотоконтентом.

На категорію «відеохостинг» припало 49,02% вибору. Це веб-сервіси, які дозволяють переглядати та завантажувати відео в браузері.

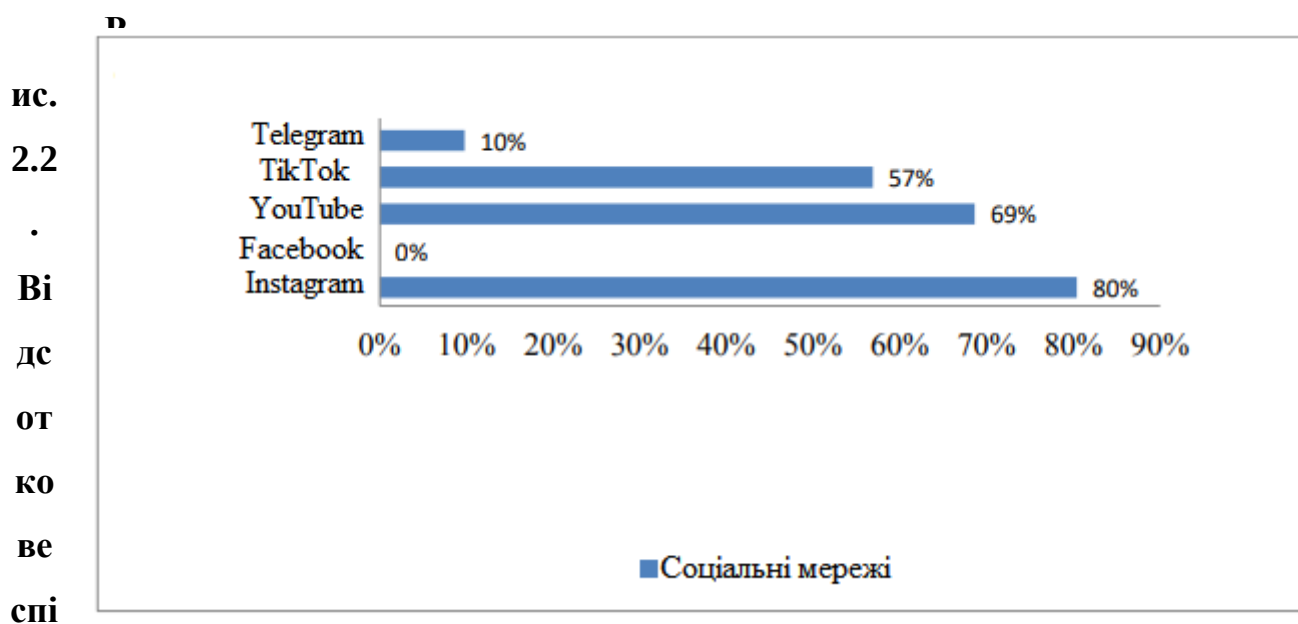
9,80% респондентів вибрали категорію «блог-платформи та мікроблоги», як цікаві для них соціальні мережі. На цих сервісах користувачі можуть створювати та публікувати текстовий та медіаконтент.

На категорію «сервіси потокового відео» припало 3,92% вибору респондентів. Це платформи, які забезпечують потокову трансляцію різноманітних подій у реальному часі.

На категорію «тематичні соціальні мережі за інтересами» припало 1,92% вибору. Такий тип соціальних мереж надає можливість знайти однодумців і людей зі схожими інтересами за конкретними захопленнями та інтересами.

Також 1,92% припало на категорію «ваш варіант», а саме – TED. Англійська аббревіатура TED розшифровується як «Technology, Entertainment, Design», що означає «технології, розваги, дизайн». Це американський некомерційний фонд, який проводить щорічні конференції з відомими спікерами на різноманітні теми, такі як наука, мистецтво, дизайн, політика, культура, бізнес, глобальні проблеми, технології та всі види розваг.

Далі ми розглянемо та проаналізуємо відповіді на запитання «В яких соціальних мережах ви проводите найбільше часу?» (рис. 2.2):



ввідношення соціальних мереж, на які тратять більше всього свій час підлітки (у %)

Найбільше часу респонденти проводять у соцмережі Instagram – до неї відноситься 80% відповідей. Відеохостинг з елементами соціальної мережі YouTube займає 69% відповідей респондентів.

Далі ми розглянемо та проаналізуємо відповіді на запитання «Чи помічали ви, що проводите в соціальних мережах більше часу, ніж планували?» (рис. 2.3):



ношення відповідей проведеного та запланованого часу в соціальних мережах (у %)

Згідно з рис. 2.3, 66,66% респондентів іноді дійсно проводять в соціальних мережах більше часу, ніж планували спочатку.

15,69% респондентів перебувають в соціальних мережах стільки, скільки хочуть, незалежно від часу, проведеного в них.

9,8% респондентів не порушують власних часових рамок перебування в соціальних мережах, оскільки завжди контролюють себе.

7,84% респондентів не знають, чи порушували вони власні часові рамки, тому що раніше не ставили собі такого питання.

Далі ми розглянемо та розберемо відповіді на питання «Чи можете деякий час обходитися без соціальних мереж?» (рис. 2.4):

50,98% респондентів, згідно з отриманими відповідями, можуть провести кілька днів без соціальних мереж.

25,49% респондентів відповіли, згідно з якими вони можуть провести без соціальних мереж досить тривалий час, наприклад, місяць.



Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення можливості знаходження без соціальних мереж респондентів протягом певного часу (у %)

23,53% респондентів обрали відповіді, які свідчать про те, що вони не можуть обійтися без соціальних мереж і потребують їх щодня.

На основі даних авторської анкети «Кількість і якість часу в соціальних мережах» випробовувані були розділені на 3 групи за кількістю часу, проведеного в соціальних мережах. Співвідношення виразності соціальної тривожності та кількості часу, проведеного в соціальних мережах, представлено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Розподіл випробовуваних за кількістю часу, що проводиться в соціальних мережах та ступеня соціальної тривожності (у %)

Ступінь виразності Кількість часу	Тривожність не виявлена	Слабовиражена тривожність	Достатньо виражена тривожність	Сильна тривожність	Дуже сильна тривожність
Мало часу	13,73 (7 осіб)	-	-	-	-
Середня кількість часу	43,14 (22 людини)	-	1,96 (1)	-	-
Багато часу	27,45 (14)	3,92 (2)	1,96 (1)	5,88 (3)	1,96 (1)

Отже, можна сказати, що існує зв'язок між рівнем соціальної тривожності та характером діяльності та кількістю часу, проведеного в соціальних мережах.

Висновки до розділу 2.

Провівши емпіричне дослідження ролі соціальних мереж на формування самооцінки та рівня тривожності в підлітковому віці, можна зробити наступні висновки:

Емпіричне дослідження включало декілька етапів. На першому етапі діагностували рівень тривожності. Для цього була використана «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлора. За результатами проведеної методики показники за факторами розподілилися наступним чином: низький рівень тривожності виявлено у 7,84% респондентів, середній рівень тривожності з тенденцією до низького – у 31,37%, середній рівень тривожності з тенденцією до високого – у 19,61%, високий рівень тривожності – у 35,29%, дуже високий рівень тривожності – у 5,88%.

На наступному етапі нашого дослідження ми використали «Шкалу діагностики ознак соціальної фобії» М. Лейбовіча з метою з'ясування реакцій респондентів у різних соціальних ситуаціях. За результатами даної методики можна стверджувати, що 84,31% респондентів не мали вираженої соціальної тривожності та соціальної фобії. Легка соціофобія виявлена у 3,92% респондентів. Досить важка соціофобія виявлена також у 3,92% респондентів. Виражена соціофобія виявлена у 5,88% респондентів. 1,96% респондентів обрали відповіді, пов'язані з дуже сильною соціальною фобією.

Далі ми провели «Тест шкільної тривожності» А. Філіпса для більш детального вивчення соціальної тривожності. За допомогою цього методу ми отримали такі результати: помірний рівень загальної тривожності виявлено у 72,55%, підвищений рівень загальної тривожності – у 21,57% респондентів, високий рівень – у 5,88% респондентів.

Після цього ми провели авторське анкетування «Кількість та якість часу в соціальних мережах» з метою вивчення кількості часу, проведеного в соціальних мережах підлітками-користувачами та характеру їх діяльності в Інтернеті. В

результаті цього анкетування ми отримали різноманітну інформацію, пов'язану з кількістю годин, які щодня проводяться в соціальних мережах, основні соціальні мережі, які цікавлять респонденти тощо.

Крім цього, нами було надано рекомендації щодо зниження впливу соціальних мереж на формування самооцінки та рівня тривожності в підлітковому віці.

ВИСНОВКИ

Таким чином, мета та завдання даної роботи досягнуті, можна зробити наступні висновки:

1. Вивчено самооцінку та її особливості у працях вітчизняних та зарубіжних вчених. Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, власних якостей, переваг, недоліків та місця серед інших людей; також це ступінь сприйняття себе добрим, компетентним, гідним поваги. Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини; від неї залежать взаємовідносини з оточуючими, критичність і вимогливість до себе, ставлення до своїх успіхів та невдач. У психології самооцінка розглядається як центральний компонент особистості, як основне особистісне утворення, яке безпосередньо бере участь у ролі регулятора поведінки людини, оцінки себе, своїх можливостей, особистих якостей, свого ставлення до своїх успіхів і невдач, а також своє становище серед інших людей. Самооцінці відводиться провідна роль у загальному контексті формування особистості – її можливостей, прагнень, ініціативи, соціальної значущості.

У підлітковому віці самооцінка піднімається на якісно новий рівень, збагачується новим змістом, набуває нових функцій. Найважливіше те, що саме в цьому віці підліток починає усвідомлювати себе особистістю з певними психічними якостями, включеною в певну систему суспільних відносин. Пізнання підлітком самого себе набуває узагальненого характеру. Пізнаючи себе в постійному порівнянні з іншими людьми, він починає активно виявляти і засвоювати норми і стандарти відносин; у сферу усвідомлення включені всі види його діяльності та взаємини з іншими.

2. Здійснено теоретичний аналіз тривожності як особистісної характеристики в підлітковому віці. Тривожність – індивідуально-психічна особливість, яка проявляється в частих і інтенсивних переживаннях стану тривоги і розглядається як особистісне утворення, як властивість темпераменту, обумовлена слабкістю нервових процесів. Тривожність є показником дисфункціонального розвитку особистості.

Підлітки відчують тривожність через те, що переживають досить складний період після переходу в доросле життя. Вони відчують тривогу за свій розвиток і відповідність встановленим нормам. Тривожність у підлітковому віці є одним із значущих факторів соціально-психологічної дезадаптації. У підлітковому віці особистість найбільш чутлива до впливу стресових факторів. В організмі підлітка відбувається фізіологічна перебудова, до якої додаються психоемоційні проблеми. Ситуація може погіршуватися гострою реакцією на образи і труднощами в міжособистісній взаємодії. Часто підлітки виявляють полярні якості психіки: зухвалість співіснує з сором'язливістю; безпеліційність і навмисна впевненість часто межують із низькою самооцінкою та вразливістю, а бажання спілкуватися може змінюватися гострою потребою побути на самоті.

3. Охарактеризовано сучасні наукові дослідження про соціальні мережі в контексті впливу на формування особистості. Соціальні мережі глибоко увійшли в сучасну комунікацію. Вони дозволяють людям з усіх куточків світу спілкуватися, обмінюватися даними та підтримувати зв'язки. Сучасні соціальні мережі дозволяють користувачам створювати і реалізовувати своє віртуальне «Я». Саме соціальні мережі дозволяють своїм користувачам не тільки виразити себе, але й реалізувати себе, отримавши широке визнання та любов аудиторії. Деякі види мереж можуть позитивно впливати на формування особистості підлітка, розвиваючи творчі та комунікативні здібності, даючи можливість дитині освоїти нове хобі чи освоїти професію. Але є й негативні процеси, які впливають на самооцінку підлітка, закладають деструктивні якості, які відчужують дитину від суспільства, формують агресивність і жорстокість.

4. Здійснено емпіричне дослідження ролі соціальних мереж на формування самооцінки та рівня тривожності в підлітковому віці. Емпіричне дослідження включало декілька етапів. На першому етапі діагностували рівень тривожності. Для цього була використана «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлора. За результатами проведеної методики показники за факторами розподілилися наступним чином: низький рівень тривожності виявлено у 7,84% респондентів, середній рівень тривожності з тенденцією до низького – у 31,37%, середній рівень

тривожності з тенденцією до високого – у 19,61%, високий рівень тривожності – у 35,29%, дуже високий рівень тривожності – у 5,88%.

На наступному етапі нашого дослідження ми використали «Шкалу діагностики ознак соціальної фобії» М. Лейбовіча з метою з'ясування реакцій респондентів у різних соціальних ситуаціях. За результатами даної методики можна стверджувати, що 84,31% респондентів не мали вираженої соціальної тривожності та соціальної фобії. Легка соціофобія виявлена у 3,92% респондентів. Досить важка соціофобія виявлена також у 3,92% респондентів. Виражена соціофобія виявлена у 5,88% респондентів. 1,96% респондентів обрали відповіді, пов'язані з дуже сильною соціальною фобією.

Далі ми провели «Тест шкільної тривожності» А. Філіпса для більш детального вивчення соціальної тривожності. За допомогою цього методу ми отримали такі результати: помірний рівень загальної тривожності виявлено у 72,55%, підвищений рівень загальної тривожності – у 21,57% респондентів, високий рівень – у 5,88% респондентів

Після цього ми провели авторське анкетування «Кількість та якість часу в соціальних мережах» з метою вивчення кількості часу, проведеного в соціальних мережах підлітками-користувачами та характеру їх діяльності в Інтернеті. В результаті цього анкетування ми отримали різноманітну інформацію, пов'язану з кількістю годин, які щодня проводяться в соціальних мережах, основні соціальні мережі, які цікавлять респонденти тощо.

5. Розроблено рекомендації щодо зниження впливу соціальних мереж на формування самооцінки та рівня тривожності в підлітковому віці. Наведемо деякі рекомендації підліткам щодо боротьби з підвищеною тривожністю:

- необхідно визначити причину тривожності. Пам'ятайте, не знаючи причини, не варто боротися з наслідком;
- варто навчитися знімати напругу – ментально розслаблятися. Для цього варто оволодіти навичками аутотренінгу, які можна знайти в численних посібниках;

- дайте нервовій системі відпочити. Пам'ятайте: добре працює тільки той, хто добре відпочиває. Найкращим відпочинком для нервової системи є сон, у тому числі короточасний вдень (від 5 до 30 хвилин);

- займайтеся спортом. Регулярні тренування благотворно впливають на організм людини, допомагаючи зняти накопичену напругу і переключитися на позитивний лад;

- спробуйте методи саморегуляції, наприклад, такі як: переключення, відволікання тощо.

Наступний набір визначених умов є ефективним у профілактиці надмірного використання соціальних мереж серед підлітків:

- молоді необхідно надати об'єктивну інформацію про проблему комп'ютерної залежності;

- потік інформації, її джерела необхідно структурувати з урахуванням індивідуальних освітньо-розвиткових траєкторій;

- корекція комп'ютерної залежності у молоді необхідно здійснювати через розвиток самопізнання, самовиховання, підвищення рівня її особистої відповідальності;

- молодь необхідно поставити в позицію активного учасника реальної привабливої для них діяльності.

Також надамо рекомендації щодо підвищення самооцінки:

- перестаньте порівнювати себе з іншими людьми;
- приймайте всі компліменти та привітання, кажіть у відповідь «дякую»;
- намагайтеся спілкуватися з позитивними і впевненими людьми, які готові вас підтримати;
- складіть список своїх позитивних якостей;
- намагайтеся робити те, що вам подобається тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Т. Питання самооцінки. Київ : Наукова думка, 2018. 168 с.
2. Андрєєва Г. М. Психологія особистості : теорія та практика. Київ: Видавництво «Світ успіху», 2022.
3. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 532 с.
4. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152-157.
5. Байдакова А. В. Роль самооцінки в особистісному зростанні молодих людей. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. С. 118-122.
6. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
7. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-470.
8. Бегеза Л. Є., Кайзерова А. В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки : стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170-174.
9. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. № 34. С. 214-216.
10. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55. С. 28-36.
11. Бєляєв В.П. Тривоги прожитого дня. Київ, 2018. 488 с.
12. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожності». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107-110.
13. Гернешій М. В., Михайлишин У. Б. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки*. 2023. С. 204-206.

14. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості : до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. № 4. С. 118-124.

15. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023. №4. С. 60-66.

16. Долинська Л. В., Лисянська Т. М. Вікова психологія : хрестоматія : навч. посібник для студентів ВНЗ. Київ : «Каравела», 2019. 486 с.

17. Калашник О. В., Кашпур Ю. М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Редакційна колегія : Головний редактор*. 2022. С. 107-113.

18. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 21-22.

19. Кульчицька А. Волчок В. Особливості потребово-мотиваційної сфери студентів в умовах віддаленого режиму навчання. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15 трав. 2022 р.)*. Луцьк: ПП Іванюк., С.12-1520. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних Інтернет мереж сучасними українськими користувачами. Психологія використання соціальних мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «Крок»*. 2023. №2. С. 201-208.

21. Молчанова О. Н. Самооцінка: теоретичні проблеми та емпіричні емпіричні дослідження. Київ : Наукова думка, 2021. 392 с.

22. Мирошнеченко А. В. Гендерні особливості самоставлення підлітків. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України*. Одеса : Південний науковий Центр НАПН України, 2014. С. 85-89.

23. Міщук Я., Кульчицька А. Роль соціальних мереж у формуванні самооцінки та рівня тривожності в підлітковому віці. *Психогенеза особистості: норма і девіація: Зб.наук. статей і тез*. Луцьк.: ФОП Мажула Ю.М., 2025. С. 179-182

24. Михайлишин У., Гернешій М. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *Psychology. Scientists and methods of using modern technologies*. С. 390-393. URL:

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/51914/1/%d0%b3%d0%b5%d1%80d0%bd%d0%b5%d1%88%d1%96%d0%b9.pdf> (дата звернення: 28.03.2025).

25. Наконечна О. В., Рудень Д. М., Сопівник Р. В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Педагогіка*. 2017. С. 172-180.

26. «Невже я – лузер?» Як соцмережі впливають на нашу самооцінку і чому варто перестати вірити ідеальним фото. URL: <https://suprun.doctor/speczproekt-psixeya/%C2%ABnevzhe-ya-%E2%80%94-luzer%C2%BB-yak-soczmerzhi-vplivayut-na-nashu-samooczinku-i-chomu-varto-perestati-viriti-idealnim-foto.html?&page=1661> (дата звернення: 28.03.2025).

27. Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора. URL: [https://psymag.info/tests/osobistisna-shkala-proyaviv-trivogi-teylora-adaptatsiya-t-a-nemchinova-](https://psymag.info/tests/osobistisna-shkala-proyaviv-trivogi-teylora-adaptatsiya-t-a-nemchinova-1674685107/#:~:text=%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%B0%20%D1%88%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D1%96%D0%B2%20%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8%20%D0%A2%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B0%20(Teilor's%20Manifest%20Anxiety%20Scale)%%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B0,%D1%82%D0%B0%D0%BA%C2%BB%20%D1%87%D0%B8%20%C2%AB%D0%BD%D1%96%C2%BB)

[1674685107/#:~:text=%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%B0%20%D1%88%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D1%96%D0%B2%20%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8%20%D0%A2%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B0%20\(Teilor's%20Manifest%20Anxiety%20Scale\)%%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B0,%D1%82%D0%B0%D0%BA%C2%BB%20%D1%87%D0%B8%20%C2%AB%D0%BD%D1%96%C2%BB](https://psymag.info/tests/osobistisna-shkala-proyaviv-trivogi-teylora-adaptatsiya-t-a-nemchinova-1674685107/#:~:text=%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%B0%20%D1%88%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D1%96%D0%B2%20%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8%20%D0%A2%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B0%20(Teilor's%20Manifest%20Anxiety%20Scale)%%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B0,%D1%82%D0%B0%D0%BA%C2%BB%20%D1%87%D0%B8%20%C2%AB%D0%BD%D1%96%C2%BB) (дата звернення: 22.04.2025).

28. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

29. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. № 12. С. 79-89.

30. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70-73.

31. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74-79.

32. Сіладі О. Психологічні особливості самооцінки як компонента самосвідомості підлітків. *Факультет педагогіки і психології*. 2018. С. 81-82.

33. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299-301.

34. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272.

35. Стахова О. О., Коломієць А. М. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я. URL: <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-visimnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/419-trivozhnist-ta-jiji-vpliv-na-psikhichne-zdorov-ya-studentiv> (дата звернення: 28.03.2025).

36. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5630> (дата звернення: 28.03.2025).

37. Сидоренко Ж. В. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді) 2021. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42646/1/54-.pdf> (дата звернення: 28.03.2025).

38. Самооцінка, її адекватність та способи підняття. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2019/08/26/238009/> (дата звернення: 28.03.2025).

39. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

40. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022: зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117-118.

41. Тест на соціофобію. URL: <https://shvchnko.com/sociofobia-test/> (дата звернення: 22.04.2025).

42. Тест шкільної тривожності Філіпса. URL: https://zlatolic.com.ua/sites/zlatolic.com.ua/files/document/test-shkilnoi-trivozhnosti-filipsa.doc_0.pdf (дата звернення: 22.04.2025).

43. Хом'як М. Особистісна тривожність і шляхи її подолання у підлітковому віці. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/39829/2/ICBuTS_2022_Chomyak_M-Personal_anxiety_and_ways_194-196.pdf (дата звернення: 28.03.2025).

44. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 38. С. 479-491.

45. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. Навчальний посібник. Харків : «Контраст». 2019. 116 с.

46. Юнг Н. В., Кирилішина М. Г., Булгак Е. Д. Дослідження психологічних особливостей підлітків із соціальною тривожністю. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 136-139.

47. Як соціальні мережі впливають на психіку дітей та підлітків. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3795-yak-sotcaln-merezh-vplivayut-na-psihku-dtej-ta-pdltkv#:~:text=%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%86%D0%B8%D1%85%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%D1%96%D0%B2%20%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B8,%D1%82%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%B2%20%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%96> (дата звернення: 28.03.2025).

48. Як соцмережі впливають на наш настрій, сон, психічне здоров'я і стосунки. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-42693578> (дата звернення: 28.03.2025).

49. Humera O. F. Farrukh H. The Influence of Social Media on Adolescents Self-Esteem. URL: https://www.researchgate.net/publication/374461067_The_Influence_of_Social_Media_on_Adolescents'_Self-Esteem (дата звернення: 28.03.2025).

50. Hoshovskyi, J., Mudrak , I., Hoshovska D., Shmarova, N., Kordunova, N., & Kulchytska, A. (2023). Economic Deprivation as a Neuropsychological Aspect of the Formation of Frustration in Potential Migrants. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 14(2), 285-302. <https://doi.org/10.18662/brain/14.2/455>

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлора

Тестовий матеріал

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене нелегко.
2. Мої нерви засмучені трохи більше, ніж в інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок дуже турбує мене.
18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.
20. Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.

23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.
24. Мене дуже турбують можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко зосередитися на роботі чи на якомусь завданні.
27. Я працюю з великою напругою.
28. Я легко бентежиться.
29. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого або через що-небудь.
30. Я схильний приймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.
33. Щомісяця чи частіше у мене буває розлад шлунку.
34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
38. У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я збентежений, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.
40. Навіть у холодні дні я легко потію.
41. Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
42. Я - людина легкозбуджувана.
43. Іноді я відчуваюся цілком марним.
44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось-ось вийду з себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.
47. Я майже весь час відчуваю голод.
48. Я зазвичай відчуваюся незатишно серед незнайомих людей.
49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.

50. Очікування завжди нервує мене.

Оцінка результатів дослідження з опитувальнику проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, що свідчать про тривожність.

Кожна відповідь «так» на висловлювання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 33, 37 40,41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 і відповідь «ні» на висловлювання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 13.

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25-40 балів свідчать про високий рівень тривоги; 15-25 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівні; 0-5 балів – про низький рівень тривоги.

Додаток Б**«Шкала для діагностики ознак соціальної фобії» М. Лейбовіча**

По кожному питанню виберіть дві відповіді, з розділу «Страх:» та з розділу «Уникнення:»

1. Говорити телефоном у громадському місці або у присутності інших людей.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

2. Брати участь у діяльності невеликої групи.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

3. Є у громадських місцях або за інших людей.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

4. Пити у присутності інших людей.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

5. Говорити з вищою особою (з начальством).

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

6. Виконувати якісь дії, виступати, говорити перед аудиторією.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

7. Іти на вечірку, у гості.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

8. Працювати під наглядом (у присутності) когось.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

9. Писати під наглядом (у присутності) когось.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

10. Говорити телефоном з малознайомою людиною.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

11. Говорити віч-на-віч із малознайомою людиною.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

12. Зустрічатися із малознайомими людьми.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

13. Мочитися у громадському туалеті.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

14. Заходити до кімнати, де вже сидять інші люди.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

15. Бути у центрі уваги.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

16. Виступати на зборах.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

17. Проходити тестування своїх здібностей, умінь чи знань.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

18. Виразити несхвалення чи незгоду незнайомій людині.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

19. Дивитись у вічі малознайомій людині.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

20. Виступати із підготовленою промовою перед групою людей.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

21. Намагатися познайомитися з будь-ким із метою романтичних чи сексуальних відносин.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

22. Повернути в магазин куплений товар з метою отримати гроші назад.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

23. Організувати вечірку, запросити гостей.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

24. Витримати сильний тиск із боку продавця будь-якого товару, послуги.

Страх: відсутній

Страх: слабкий

Страх: середній

Страх: сильний

Уникнення: ніколи

Уникнення: іноді

Уникнення: часто

Уникнення: зазвичай

Кількість балів за шкалою Либовиця можна розшифрувати та оцінити так:

- 0-29 балів: немає соціофобії
- 30-54 бали: специфічна соціофобія
- 55-64 бали: симптоми соціофобії
- 65-79 балів: соціофобія середнього ступеня
- 80-94 бали: значна соціофобія
- 95-144 балів: вкрай виражена соціофобія

Додаток В**«Тест рівня шкільної тривожності» Філіпса**

Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь.

На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "-", якщо ні».

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?

14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?

15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?

16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?

17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?

18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?

19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?

20. Чи схожий ти на однокласників?

21. Чи тривожися ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?

22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?

23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?

24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?

25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?

26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?

27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?

28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?

31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе зачіпає?

32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?

37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?

38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?

41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?

42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?

44. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?

45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?

46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?

50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?

56. Чи тривожишся ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 +	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 +	30 +	40 -	50 -	

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту.

Наприклад, на 58-ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, – це прояви тривожності. Під час обробки підраховується:

- загальна кількість розбіжностей по всьому тесту: понад 50 % - підвищена тривожність; понад 75 % - висока тривожність;
- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті.

Чинник	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі.	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 S = 22
2. Переживання соціального стресу.	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 S = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 S = 13
4. Страх самовираження.	27, 31, 34, 37, 40, 45 S = 6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2, 7, 12, 16, 21, 26 S = 6
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	3, 8, 13, 17, 22 S = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9, 14, 18, 23, 28 S = 5
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 S = 8

Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Опрацювання результатів

1. Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50 %; > 50 %; > 75 %).
2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.
3. Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення - < 50 %; > 50 %; > 75 %.
4. Подання цих даних у вигляді діаграми.
5. Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником > 50% і > 75 % (для всіх чинників).

6. Подання порівняльних результатів при повторних замірах.
7. Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

Змістова характеристика кожного синдрому (чинника):

1. Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.

4. Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

6. Страх невідповідності очікуванням оточення - орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

7. Низька фізіологічна опірність стресові – особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями – загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

Анкета «Кількість та якість часу в соціальних мережах»

1. Як часто Ви заходите в соціальні мережі?
 - кілька разів на день
 - кілька разів на місяць
2. Скільки часу ви проводите в соціальних мережах щодня?
 - багато часу (більше 5 годин)
 - мало часу (менше 2-х годин)
 - середня кількість часу (від 3 до 5 годин)
3. Які соцмережі становлять найбільший інтерес для Вас?
 - контактні соціальні мережі (Facebook та ін.);
 - соцмережі для обміну медіаконтентом (YouTube, Instagram та ін.);
 - відеохостинги (YouTube та ін.)
4. На які сайти та соцмережі Ви витрачаєте більше часу?
 - Instagram;
 - YouTube;
 - TikTok;
 - Telegram;
 - Facebook.
5. Чи ви помічали, що проводите в соціальних мережах більше часу, ніж планували?
 - так, іноді проводжу більше часу, ніж планував(а);
 - ні, завжди контролюю себе;
 - не знаю;
 - знаходжуся стільки, скільки хочеться і на час мені байдуже.
6. Чи можете Ви обійтися без соціальних мереж деякий час?
 - ні, соціальні мережі необхідні мені щодня;
 - так, спокійно проживу місяць;
 - так, декілька днів.