МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

«РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ»

Виконала студентка 4 курсу, 42 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Терещенко Вероніка Юріївна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, професор
Якимчук Борис Андрійович

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ МОЛОДІ ……..…5

1.1. Психологічний феномен самооцінки та ідентичності в юнацькому віці 5

1.2. Соціальні мережі як інструмент комунікації та їх вплив на психологію молоді ……17

1.3. Теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді ……..……..23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ МОЛОДІ ……...……33

2.1. Методика та організація дослідженн…….33

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.……...43

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації процесу соціалізації молоді в умовах впливу соціальних мереж…….50

ВИСНОВКИ……..58

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….61

ДОДАТКИ……67

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молодої людини, виконуючи функції комунікації, самопрезентації, розваг і навіть освіти. Молодь проводить у віртуальному середовищі значну частину часу, що впливає не лише на стиль спілкування, але й на формування соціалізації.

Самооцінка та ідентичність у юнацькому віці є ключовими психологічними утвореннями, які визначають становлення особистості. У цей період молода людина активно шукає своє місце в соціумі, прагне самостійності, самореалізації, отримує досвід у різних сферах діяльності. Соціальні мережі, з одного боку, відкривають нові можливості для самовираження, підтримки зв'язків і доступу до інформації, а з іншого – можуть формувати залежність від зовнішніх оцінок, сприяти виникненню порівняння себе з іншими, що нерідко призводить до зниження самооцінки, почуття тривоги та кризових переживань.

З огляду на це, дослідження впливу соціальних мереж на психологію молоді, зокрема на формування адекватної самооцінки та стабільної ідентичності, є надзвичайно важливим для розробки психолого-педагогічних рекомендацій та підтримки гармонійного розвитку особистості в умовах цифрової реальності.

Мета дослідження – дослідити роль соціальних мереж у процесі соціалізації сучасної молоді та визначити особливості їх впливу на формування цінностей, комунікативної поведінки, міжособистісних взаємин і особистісного розвитку молодих людей.

Об'єкт дослідження – процес соціалізації сучасної молоді.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж на соціалізацію молоді.

Відповідно до теми та мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність процесу соціалізації молоді та особливості його перебігу в юнацькому віці.

2. Проаналізувати соціальні мережі як сучасний інструмент комунікації та соціальної взаємодії молоді.

3. Дослідити теоретичні підходи до вивчення ролі соціальних мереж у процесі соціалізації сучасної молоді.

4. Провести емпіричне дослідження особливостей впливу соціальних мереж на процес соціалізації молоді.

5. Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження.

6. Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації процесу соціалізації молоді.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс методів:

теоретичні – аналіз і синтез наукових джерел із психології розвитку, соціальної психології та медіапсихології;

емпіричні – анкетування, тестування, опитування, психодіагностичні методики вимірювання самооцінки та ідентичності;

методи обробки даних – кількісний та якісний аналіз, статистична інтерпретація результатів.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про роль соціальних мереж у процесі соціалізації сучасної молоді, зокрема у формуванні соціальних цінностей в умовах цифрового середовища.

Практична значущість полягає у можливості застосування результатів дослідження у роботі практичних психологів, педагогів, батьків для профілактики негативних впливів соціальних мереж та формування у молоді стійкої позитивної соціалізації.

Терещенко В. Ю. Соціальні мережі як чинник формування самооцінки та особистісної ідентичності молоді. *Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів* : матеріали IX Всеукраїнських психологічних читань (м. Умань, 14.05.2026 р.). Умань.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ МОЛОДІ

1.1. Психологічний феномен самооцінки та ідентичності в юнацькому віці

Юнацький вік є одним із ключових етапів становлення особистості, під час якого відбувається інтенсивне формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтирів і уявлень про власне «Я». Саме в цей період особливої значущості набувають такі психологічні утворення, як самооцінка та ідентичність, які виступають фундаментом особистісного розвитку та соціальної адаптації молодої людини.

Самооцінка є складним багатовимірним утворенням, що відображає ставлення людини до самої себе, оцінку власних можливостей, якостей, досягнень і соціальної значущості. У психологічній науці самооцінка розглядається як центральний компонент самосвідомості, який впливає на поведінку, міжособистісні стосунки, мотивацію та емоційне благополуччя. Вона формується у процесі соціалізації особистості, під впливом міжособистісної взаємодії, результатів діяльності та механізмів соціального порівняння, що особливо актуалізується в умовах сучасного цифрового середовища [17; 33].

Самооцінка виконує важливу регулятивну функцію, оскільки визначає рівень домагань особистості, її здатність до саморегуляції, прийняття рішень і подолання труднощів. Від її адекватності залежить рівень впевненості у власних силах, ступінь активності та готовність до самореалізації. Висока та адекватна самооцінка сприяє формуванню психологічної стійкості, позитивного самосприйняття та ефективної соціальної адаптації, тоді як занижена або нестійка самооцінка може призводити до тривожності, невпевненості, уникнення діяльності та залежності від зовнішнього схвалення.

Особливого значення самооцінка набуває у юнацькому віці, коли відбувається активне становлення самосвідомості, формування життєвих орієнтирів і визначення власної ідентичності. У цей період вона є динамічною, чутливою до зовнішніх впливів і значною мірою залежить від соціального середовища, зокрема взаємодії з однолітками та впливу соціальних мереж [1; 2; 29].

На думку Розенберга, самооцінка є узагальненим емоційно-ціннісним ставленням особистості до себе, що формується в процесі соціальної взаємодії та особистого досвіду [44]. У сучасній психологічній науці ця проблема розглядається з урахуванням впливу соціального середовища та цифрового простору. Зокрема, як зазначає Л. Фестінгер, важливим механізмом формування самооцінки є соціальне порівняння, у процесі якого особистість співвідносить себе з іншими, оцінюючи власні досягнення, якості та соціальний статус [42]. У межах когнітивно-поведінкового підходу А. Бек підкреслює, що самооцінка значною мірою залежить від індивідуальних когнітивних установок і способу інтерпретації власного досвіду, що визначає емоційне ставлення до себе [1]. Водночас у соціально-конструктивістському підході, представленому працями П. Бергера та Т. Лукмана, самооцінка розглядається як результат соціального конструювання реальності та взаємодії з іншими людьми [2]. Сучасні дослідження також акцентують увагу на ролі цифрового середовища: за даними О. Вознюк, соціальні мережі суттєво впливають на формування самооцінки через механізми соціального зворотного зв’язку та самопрезентації [9].

Вітчизняні дослідники, зокрема В. Ковальчук, А. Павленко, О. Романенко, О. Самойлов, Т. Щербан, підкреслюють, що самооцінка виконує регулятивну функцію, визначаючи рівень домагань, упевненість у власних силах, особливості саморегуляції поведінки та характер реагування на успіхи й невдачі [20; 28; 34; 45]. Вони розглядають самооцінку як ключовий компонент самосвідомості, що формується у процесі діяльності, спілкування та соціалізації особистості, забезпечуючи її цілісність, психологічну стійкість і адаптацію до умов сучасного, зокрема цифрового, середовища.

У структурі самооцінки зазвичай виокремлюють когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємно зумовлюють один одного.

Когнітивний компонент самооцінки відображає систему уявлень особистості про власні індивідуально-психологічні характеристики, здібності, соціальні ролі та зовнішність. Він формується на основі особистого досвіду, результатів діяльності, а також соціального порівняння з іншими. У юнацькому віці когнітивний компонент набуває особливої значущості, оскільки молода людина активно аналізує власні досягнення й невдачі, співвідносить себе з очікуваннями соціального середовища та створює узагальнений образ власного «Я». Недостатня узгодженість між реальним і ідеальним образом себе може зумовлювати внутрішні суперечності та зниження самооцінки [8, с. 135].

Емоційний компонент самооцінки виявляється у ставленні особистості до себе та характеризується рівнем самоприйняття, задоволеності або незадоволеності собою. Він включає спектр почуттів, спрямованих на власну особистість, зокрема почуття гордості, сорому, провини, впевненості або тривоги. У юнацькому віці емоційний компонент є особливо вразливим до зовнішніх оцінок і соціального схвалення, що зумовлює його нестійкість. Позитивне емоційне ставлення до себе сприяє формуванню психологічної стійкості, тоді як негативне – може призводити до зниження мотивації, тривожних переживань і внутрішньої напруженості [13, с. 8].

Поведінковий компонент самооцінки визначає особливості реалізації уявлень і переживань особистості у практичній діяльності. Він проявляється у виборі стратегій поведінки, рівні активності, ініціативності та здатності долати труднощі. Особи з адекватною самооцінкою, як правило, демонструють упевненість у власних діях, реалістично оцінюють свої можливості та виявляють наполегливість у досягненні цілей. Натомість занижена або нестійка самооцінка може спричиняти уникнення складних завдань, страх помилки та залежність від зовнішньої підтримки. У контексті

сучасного цифрового середовища поведінковий компонент також виявляється у способах онлайн-активності, характері самопрезентації та реакціях на соціальний зворотний зв'язок [27, с. 248].

У науковій літературі самооцінка розглядається як багатокомпонентне утворення, структура якого включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, що перебувають у тісному взаємозв'язку та забезпечують цілісність самосприйняття особистості. Узагальнену характеристику цих компонентів подано в таблиці 1.1.

Таблиця1.1. Структура самооцінки особистості

Компонент самооцінки	Зміст компонента	Основні прояви	Особливості в юнацькому віці
Когнітивний	Система уявлень особистості про власні якості, здібності, соціальні ролі, зовнішність	Самоаналіз, оцінка власних досягнень і невдач, формування образу «Я»	Посилення рефлексії, активне соціальне порівняння, можливі суперечності між реальним і ідеальним «Я»
Емоційний	Ставлення особистості до себе, рівень самоприйняття та самоцінності	Почуття задоволеності або незадоволеності собою, впевненість, тривожність, сором, гордість	Висока залежність від зовнішніх оцінок, емоційна нестійкість, підвищена чутливість до соціального схвалення
Поведінковий	Реалізація уявлень про себе у діяльності та поведінці	Рівень активності, ініціативність, вибір стратегій поведінки, здатність долати труднощі	Вплив самооцінки на навчальну та соціальну активність, прояви в онлайн-поведінці та самопрезентації

Таким чином, структура самооцінки є багатокомпонентною системою, в якій когнітивні уявлення про себе, емоційне ставлення та поведінкові прояви утворюють цілісне психологічне утворення, що визначає характер самосприйняття та життєвої активності особистості.

У юнацькому віці самооцінка набуває відносної стійкості, однак залишається вразливою до зовнішніх оцінок, соціального порівняння та схвалення з боку значущих інших. Як зазначає А. Павленко, саме в цей період формується баланс між реальним і ідеальним «Я», а будь-який дисбаланс може

призводити до зниження самооцінки, внутрішніх конфліктів і тривожності [28, с. 47].

Юнацький вік характеризується посиленням рефлексії, здатності до самоаналізу та критичного осмислення власного досвіду. Молоді люди починають порівнювати себе з ровесниками, аналізувати власні досягнення, зовнішність, соціальний статус. За даними досліджень І. Шаварин, А. Мельник, у цей період самооцінка часто має суперечливий характер: поєднання високих очікувань від себе з невпевненістю та страхом невідповідності соціальним стандартам [43, с. 73].

Важливим чинником формування самооцінки є соціальне середовище. Схвалення, підтримка, позитивний зворотний зв’язок сприяють розвитку адекватної самооцінки, тоді як критика, ігнорування або негативне порівняння можуть формувати занижену або нестійку самооцінку. У сучасних умовах до традиційних соціальних агентів (родина, однолітки, освітнє середовище) додається потужний вплив цифрового простору [41, с. 61].

Формування самооцінки в юнацькому віці зумовлюється не лише індивідуально-психологічними особливостями особистості, а й специфікою соціального контексту, у якому перебуває молода людина. Період студентства супроводжується розширенням соціальних ролей, підвищенням рівня відповідальності, необхідністю самостійного прийняття рішень та визначення життєвих пріоритетів. У таких умовах самооцінка виконує функцію внутрішнього регулятора поведінки, що забезпечує узгодженість між особистими прагненнями та реальними можливостями [30, с. 107].

Дослідники зазначають, що юнацька самооцінка часто має динамічний характер і може коливатися залежно від навчальних успіхів, міжособистісних стосунків та суб’єктивного відчуття соціальної успішності. За спостереженнями А. Козак, навіть незначні ситуації соціального порівняння здатні істотно впливати на уявлення молоді про власну цінність, особливо за відсутності сформованих внутрішніх критеріїв самоприйняття [21, с. 82].

Важливу роль у становленні самооцінки відіграє механізм соціального порівняння. Молоді люди постійно співвідносять себе з ровесниками, оцінюючи власні досягнення, зовнішність, комунікативні здібності та соціальний статус. У традиційному соціальному середовищі таке порівняння має обмежений характер, однак у цифрову епоху воно набуває глобального масштабу [18, с. 214].

На думку І. Булах, надмірна орієнтація на зовнішні критерії успішності може призводити до формування залежної самооцінки, коли власна цінність визначається реакціями оточення. Це створює підґрунтя для емоційної нестабільності, тривожності та зниження рівня психологічного благополуччя [6, с. 145].

Поряд із самооцінкою центральне місце в структурі самосвідомості юнацтва посідає ідентичність. Поняття ідентичності було ґрунтовно розроблене у працях Е. Еріксона, який розглядав її як відчуття внутрішньої цілісності, послідовності та тотожності особистості у часі й соціальному просторі, що забезпечує узгодженість між уявленнями людини про себе, її життєвими цілями, цінностями та соціальними ролями [14; 15]. Згідно з його концепцією, формування ідентичності є ключовим завданням юнацького віку і відбувається в умовах подолання психосоціальної кризи «ідентичність – рольова плутанина», результатом якої стає або становлення цілісного образу «Я», або його фрагментарність і невизначеність.

Ідентичність як складне психологічне утворення охоплює усвідомлення власної унікальності, відчуття належності до соціальних груп, прийняття життєвих ролей і цінностей, а також бачення перспектив власного розвитку. У сукупності ці складники забезпечують відчуття внутрішньої цілісності, послідовності та стабільності особистості [4, с. 250].

Усвідомлення власної унікальності полягає у розумінні індивідуальної неповторності, особистих рис, здібностей і життєвого досвіду. У юнацькому віці цей компонент ідентичності формується через рефлексію, самоаналіз та порівняння себе з іншими. Молоді люди поступово усвідомлюють свої сильні

та слабкі сторони, визначають особисті інтереси й схильності, що сприяє формуванню цілісного образу «Я». Недостатнє усвідомлення власної унікальності може призводити до конформізму та залежності від думки оточення [19, с. 45].

Відчуття належності до певних соціальних груп є важливим аспектом ідентичності, оскільки забезпечує людині соціальну підтримку, відчуття прийняття та безпеки. У юнацькому віці значущими стають групи однолітків, студентські спільноти, професійні та онлайн-спільноти. Через ідентифікацію з цими групами молода людина засвоює соціальні норми, цінності та моделі поведінки. Водночас надмірна залежність від групової ідентичності може ускладнювати розвиток особистісної автономії [12, с. 68].

Прийняття життєвих ролей і цінностей передбачає усвідомлення та інтеграцію соціальних ролей (студента, майбутнього фахівця, громадянина) у власну систему самосприйняття. У цей період відбувається активний перегляд життєвих пріоритетів, формування моральних орієнтирів і світоглядних установок. Сформована система цінностей сприяє стабільності ідентичності, тоді як її відсутність може призводити до внутрішніх конфліктів і невизначеності життєвого шляху [18, с. 215].

Бачення перспектив власного розвитку є прогностичним компонентом ідентичності та відображає уявлення особистості про майбутнє, професійне самовизначення та життєві цілі. У юнацькому віці цей компонент пов’язаний із вибором професії, плануванням кар’єри та формуванням життєвих стратегій. Чітке бачення перспектив сприяє особистісній впевненості та мотивації до саморозвитку, тоді як відсутність таких уявлень може зумовлювати стан невизначеності та тривожності [5, с. 48].

Таким чином, ідентичність є багатовимірним утворенням, що інтегрує індивідуальні, соціальні та ціннісні аспекти самосвідомості особистості. Її формування в юнацькому віці має вирішальне значення для психологічної зрілості, соціальної адаптації та подальшої життєвої самореалізації.

У юнацькому віці, за Еріксоном, людина переживає кризу «ідентичність – рольова плутанина», результатом якої може стати або сформована, стійка ідентичність, або стан невизначеності та внутрішньої дезорієнтації [14].

Сучасні дослідники, зокрема М. Єгоренко, О. Гречановська, О. Ліщун, підкреслюють, що ідентичність має багаторівневу структуру та включає особистісний, соціальний, професійний і ціннісний компоненти. Формування ідентичності відбувається через активну взаємодію з соціальним середовищем, засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки [32; 44].

Не менш значущим чинником формування ідентичності в юнацькому віці є розвиток рефлексії – здатності аналізувати власні переживання, мотиви та життєвий досвід. У цей період молода людина починає осмислювати своє минуле, теперішнє та майбутнє, інтегруючи різні аспекти досвіду в цілісне уявлення про себе [38, с. 62].

Як зазначає С. Рубіштейн, саме рефлексія виступає психологічним механізмом, що забезпечує узгодженість між різними компонентами ідентичності та сприяє формуванню відчуття особистісної цілісності. Недостатній рівень рефлексії може зумовлювати фрагментарність самосприйняття та труднощі у виборі життєвих стратегій [35, с. 81].

У юнацькому віці особливо актуальним стає питання самопрезентації, пошуку визнання та підтвердження власної значущості, оскільки саме в цей період молода людина активно формує уявлення про себе та своє місце в соціальному просторі. Прагнення бути прийнятим і схваленим значущими іншими зумовлює підвищену увагу до власного образу, поведінки та реакцій оточення. За відсутності сформованої та стабільної ідентичності ці процеси можуть набувати дезадаптивного характеру [29, с. 75].

Невизначеність ідентичності часто проявляється у частій зміні життєвих орієнтирів, коли молода людина не має чітких уявлень про власні цілі, інтереси та пріоритети. Це може супроводжуватися коливаннями у виборі професійного напряму, сумнівами щодо майбутнього та відчуттям

внутрішньої непослідовності. Така нестабільність знижує відчуття психологічної впевненості та ускладнює процес самовизначення [31, с. 88].

Ще одним проявом є нестійкість цінностей, що виявляється у суперечливих переконаннях, відсутності чіткої моральної позиції та легкій змінюваності поглядів під впливом соціального середовища. У юнацькому віці система цінностей лише формується, тому за умов зовнішнього тиску або інформаційного перевантаження вона може залишатися фрагментарною та непослідовною, що посилює внутрішні конфлікти [40, с. 103].

Залежність від думки оточення є характерною ознакою невизначеної ідентичності та проявляється у надмірній орієнтації на зовнішні оцінки під час прийняття рішень. Молоді люди з такою особливістю схильні підлаштовувати свою поведінку, погляди й навіть життєві вибори під очікування значущих інших, що обмежує розвиток автономності та відповідальності за власне життя [32, с. 184].

Водночас спостерігається підвищена чутливість до соціального схвалення, яка виявляється у гострому переживанні критики, потребі у постійному підтвердженні власної значущості та страху соціального неприйняття. За відсутності внутрішніх критеріїв самооцінки така чутливість може спричиняти емоційну нестабільність, тривожність і зниження психологічного благополуччя [37, с. 122].

Таким чином, невизначеність ідентичності в юнацькому віці проявляється у низці психологічних особливостей, які ускладнюють процес самовизначення та роблять молоду людину більш вразливою до зовнішніх соціальних впливів. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу ролі соціальних мереж як чинника, що може як посилювати ці прояви, так і виступати ресурсом для підтримки особистісного розвитку.

Самооцінка та ідентичність перебувають у тісному взаємозв’язку та взаємно впливають одна на одну. Адекватна самооцінка сприяє формуванню позитивної, цілісної ідентичності, тоді як нестійка або занижена самооцінка може ускладнювати процес ідентифікації та посилювати внутрішні конфлікти.

Як зазначає С. Савченко, саме в юнацькому віці закладається основа особистісної стабільності, яка визначає здатність людини протистояти зовнішнім викликам, зокрема соціальному тиску та інформаційним впливам. У сучасному суспільстві ці процеси відбуваються в умовах активної цифрової взаємодії, що зумовлює необхідність подальшого аналізу впливу соціальних мереж на самооцінку та ідентичність молоді [36, с. 85].

У юнацькому віці самооцінка та ідентичність виступають базовими психологічними утвореннями, які визначають особистісний розвиток, соціальну адаптацію та емоційне благополуччя молоді. Їх формування відбувається під впливом як внутрішніх чинників, так і соціального середовища, що створює підґрунтя для аналізу ролі соціальних мереж у цих процесах [39, с. 80].

За несприятливих умов розвитку самооцінка та ідентичність можуть формуватися з певними порушеннями, що негативно впливає на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію особистості. Як зазначають сучасні українські дослідники, до таких умов належать дефіцит емоційної підтримки, нестабільність соціального середовища, суперечливі соціальні вимоги, а також надмірна орієнтація на зовнішні оцінки без сформованих внутрішніх критеріїв самоприйняття [45, с. 67].

Одним із найбільш поширених ризиків є занижена або нестійка самооцінка**,** яка проявляється у негативному ставленні до себе, сумнівах у власних можливостях, підвищеній самокритичності та емоційній вразливості. Як зазначають українські психологи, у юнацькому віці така самооцінка часто пов’язана з розбіжністю між реальним ідеальним образом «Я», що ускладнює процес самореалізації та знижує рівень психологічної впевненості. У цьому контексті Ерік Еріксон підкреслював, що нестійка самооцінка є наслідком незавершеності процесу формування ідентичності та відсутності внутрішньої узгодженості самосприйняття [23, с. 66].

Надмірна залежність від зовнішнього схвалення є ще одним суттєвим ризиком, який проявляється у постійній потребі підтвердження власної

значущості через оцінки оточення. Як зазначають українські дослідники, така залежність обмежує розвиток автономності, знижує відповідальність за власні рішення та сприяє формуванню конформної поведінки. В умовах цифрового середовища, за спостереженнями Зак Меєр, ця залежність посилюється через механізми соціального зворотного зв'язку (лайки, коментарі, перегляди), які формують у молоді уявлення про власну цінність як похідну від реакцій онлайн-аудиторії [11, с. 71].

Особливу увагу дослідники приділяють дифузній ідентичності, яка характеризується відсутністю чітких життєвих орієнтирів, нестійкістю цінностей та труднощами у професійному й особистісному самовизначенні. Як зазначав Е. Еріксон, дифузна ідентичність виникає у випадках, коли молода людина не змогла інтегрувати соціальні ролі та очікування у цілісний образ себе, що супроводжується почуттям внутрішньої невизначеності та фрагментарності самосвідомості [14, с. 52].

Ще одним важливим ризиком є підвищена тривожність і внутрішня напруженість, які виступають емоційними індикаторами порушень у формуванні самооцінки та ідентичності. Українські науковці зазначають, що постійне очікування зовнішньої оцінки, страх соціального неприйняття та порівняння з іншими зумовлюють хронічну емоційну напругу. У поєднанні з цифровим соціальним порівнянням ці стани знижують адаптаційні можливості молоді та ускладнюють формування психологічної стійкості [22, с. 34].

Таким чином, як зазначають українські дослідники та підтверджують положення теорії Е. Еріксона, порушення у формуванні самооцінки та ідентичності в юнацькому віці є значущим психологічним ризиком. В умовах активного використання соціальних мереж, на що звертає увагу Л. Орбан, ці ризики можуть посилюватися, що актуалізує потребу у цілеспрямованій психолого-педагогічній підтримці студентської молоді.

Тому, порушення у формуванні самооцінки та ідентичності в юнацькому віці є значущим психологічним ризиком, що потребує своєчасного виявлення

та професійної підтримки. Усвідомлення цих ризиків створює основу для розвитку адаптивних стратегій саморегуляції й психолого-педагогічних втручань, спрямованих на підтримку молоді у процесі самовизначення.

Як свідчать дослідження Т. Щербан, в умовах інформаційного перевантаження та постійної онлайн-взаємодії психологічні ризики, пов’язані з формуванням самооцінки та ідентичності, істотно посилюються. Надмірний обсяг інформації, швидка зміна контенту та постійна доступність соціального порівняння з іншими користувачами ускладнюють процеси саморефлексії та внутрішнього самовизначення молоді. У таких умовах зростає залежність від зовнішніх оцінок, підвищується емоційна напруженість і знижується здатність до формування стабільних життєвих орієнтирів. Це, своєю чергою, актуалізує потребу в ґрунтовному науковому аналізі впливу соціальних мереж на психологічний розвиток молоді та розробці ефективних психолого-педагогічних стратегій підтримки особистісного становлення в цифровому середовищі [45, с. 68].

У сучасних умовах ці процеси дедалі частіше відбуваються в цифровому просторі, який суттєво трансформує традиційні форми соціальної взаємодії, самопрезентації та соціального порівняння. Соціальні мережі стають важливим середовищем формування уявлень про себе, джерелом соціального зворотного зв’язку та простором конструювання ідентичності. Водночас специфіка цифрового середовища може як підтримувати особистісний розвиток, так і посилювати ризики нестійкої самооцінки та фрагментарної ідентичності [46, с. 1].

Таким чином, юнацький вік є критичним етапом у формуванні самооцінки та ідентичності, які визначають подальший особистісний розвиток, соціальну реалізацію та психологічну стійкість молодої людини. Самооцінка та ідентичність формуються у тісному взаємозв’язку, взаємно доповнюючи одна одну та виконуючи регулятивну функцію в системі самосвідомості особистості.

1.2. Соціальні мережі як інструмент комунікації та їх вплив на психологію молоді

У сучасному суспільстві соціальні мережі перетворилися на один із провідних каналів міжособистісної комунікації, що істотно змінює традиційні способи взаємодії, самопрезентації та соціалізації молоді. Вони не лише доповнюють, а подекуди й замінюють безпосереднє спілкування, створюючи нові форми соціальних контактів і впливаючи на характер міжособистісних відносин. Для молоді соціальні мережі стають важливим середовищем повсякденної активності, у межах якого реалізуються потреби у спілкуванні, визнанні, самовираженні та належності до соціальних груп [24, с. 201].

Соціальні мережі поєднують у собі функції спілкування, обміну інформацією, самовираження та формування соціальних зв'язків, що зумовлює їх значний вплив на психологічний розвиток особистості. Через цифрові платформи молода людина отримує можливість швидко встановлювати контакти, підтримувати стосунки незалежно від просторових обмежень, а також брати участь у різноманітних онлайн-спільнотах. Водночас така форма взаємодії змінює глибину та якість соціальних контактів, що має як позитивні, так і потенційно ризиковані психологічні наслідки [34, с. 83].

Соціальні мережі визначаються як онлайн-платформи, що забезпечують можливість створення персональних профілів, налагодження контактів, поширення текстового й візуального контенту та отримання зворотного зв'язку у вигляді коментарів, реакцій і повідомлень. Персональний профіль у соціальній мережі виступає своєрідним цифровим представництвом особистості, через яке користувач транслює інформацію про себе, власні інтереси, досягнення та соціальні зв'язки [26, с. 28].

На думку Т. Орищак, соціальні мережі формують специфічний тип соціального простору, у якому межі між приватним і публічним стають умовними. Особисті переживання, думки та події, які раніше належали до приватної сфери, дедалі частіше виносяться у публічний онлайн-простір і

стають об’єктом соціального оцінювання. Це змінює характер самосприйняття молоді та підсилює орієнтацію на зовнішній зворотний зв’язок [27, с. 250].

Українські дослідники (О. Вознюк, Н. Ліпкіна, А. Павленко) також зазначають, що цифрове соціальне середовище створює нові умови для формування самосвідомості, оскільки процеси соціального порівняння, самопрезентації та отримання соціального схвалення відбуваються безперервно та у значно ширшому масштабі, ніж у реальному житті. У таких умовах соціальні мережі виступають не лише засобом комунікації, а й важливим психологічним чинником, що впливає на формування самооцінки, ідентичності та емоційного стану молоді [9; 22; 28].

Таким чином, соціальні мережі слід розглядати як складне соціально-психологічне явище, що трансформує традиційні механізми соціалізації та міжособистісної взаємодії. Це зумовлює необхідність детального аналізу їхніх психологічних функцій і можливих ризиків для особистісного розвитку молоді.

Для сучасної молоді соціальні мережі є не лише засобом підтримки зв’язків, а й платформою для самовираження та конструювання образу власного «Я». Віртуальна комунікація дозволяє експериментувати з ролями, стилями поведінки та способами самопрезентації, що має як позитивні, так і негативні психологічні наслідки [7, с. 1].

Соціальні мережі виконують низку важливих психологічних функцій, які істотно впливають на розвиток особистості молоді, формування її самосвідомості, соціальних зв’язків і способів самовираження. Дослідники зазначають, що ці функції реалізуються комплексно та взаємопов’язані між собою [10, с. 1].

Комунікативна функція соціальних мереж полягає у забезпеченні постійного та доступного спілкування з ровесниками, підтриманні міжособистісних контактів і розширенні кола соціальних зв’язків. Як зазначає Д. Бойд, Еллісон Н., для молоді соціальні мережі стають провідним каналом комунікації, який частково замінює безпосереднє спілкування та створює

відчуття постійної соціальної включеності. Водночас така форма взаємодії може призводити до поверхневості контактів і зниження навичок глибокого міжособистісного спілкування [3, с. 1].

Інформаційна функція виявляється у швидкому доступі до значних обсягів інформації, новин, освітнього та розважального контенту. Як зазначають українські дослідники (І. Булах, Л. Злотарьова), соціальні мережі виконують роль своєрідного інформаційного середовища, у якому молода людина формує уявлення про події, соціальні явища та норми сучасного суспільства. Водночас надмірне інформаційне навантаження може ускладнювати процеси критичного мислення та сприяти поверхневому сприйняттю реальності [6; 18].

Соціалізаційна функція соціальних мереж полягає у засвоєнні соціальних норм, цінностей, моделей поведінки та ролей через взаємодію з онлайн-спільнотами. Як зазначає А. Мгалоблішвілі, цифрові спільноти виступають важливим агентом вторинної соціалізації, особливо у юнацькому віці, коли потреба у приналежності до групи є надзвичайно високою. Через соціальні мережі молодь переймає зразки поведінки, стиль спілкування та уявлення про соціально схвалювані форми самореалізації [24, с. 206].

Самопрезентаційна функція реалізується через можливість створення та трансляції бажаного образу себе. Соціальні мережі надають молоді інструменти для конструювання онлайн-ідентичності, що включає вибір фотографій, текстів, реакцій і стилю взаємодії. Як зазначає Л. Орбан, цифрове середовище стимулює орієнтацію на візуальну привабливість і соціальне схвалення, що може сприяти формуванню залежної самооцінки. Водночас самопрезентація в мережі дозволяє експериментувати з ролями та сприяє пошуку власної ідентичності [26, с. 29].

Компенсаторна функція соціальних мереж полягає у задоволенні потреби у визнанні, підтримці та емоційному прийнятті, особливо за умов дефіциту таких ресурсів у реальному житті. Як зазначають українські дослідники (А. Сметана, С. Григор’єва), молодь часто використовує соціальні

мережі як простір емоційної компенсації, що дозволяє знизити відчуття самотності та підвищити суб'єктивне відчуття значущості. Проте надмірна реалізація цієї функції може сприяти формуванню психологічної залежності від онлайн-взаємодії [40].

Таким чином, соціальні мережі виконують комплекс психологічних функцій, які істотно впливають на комунікативну активність, процеси соціалізації, самопрезентації та емоційне благополуччя молоді. Усвідомлення особливостей реалізації цих функцій є необхідною умовою для подальшого аналізу їхнього впливу на самооцінку та ідентичність особистості.

Як зазначає В. Семко, віртуальне спілкування часто виступає альтернативою реальній міжособистісній комунікації, особливо для осіб із підвищеним рівнем тривожності або труднощами соціальної взаємодії. У таких випадках онлайн-формат знижує емоційне напруження, пов'язане з безпосереднім контактом, дозволяє контролювати самопрезентацію та уникати ситуацій можливого відторгнення чи критики. Водночас дослідник підкреслює, що тривале заміщення реального спілкування віртуальним може призводити до звуження кола живих соціальних контактів, зниження комунікативної компетентності та закріплення уникальних стратегій поведінки, що ускладнює процес соціальної адаптації молоді [38, с. 52].

Одним із ключових механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку є система соціального зворотного зв'язку. Кількість «лайків», коментарів і підписників стає своєрідним індикатором соціального схвалення, що може формувати залежність самооцінки від зовнішніх оцінок [20, с. 49].

За даними досліджень К. Варивода, регулярне порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів часто призводить до зниження самооцінки, особливо щодо зовнішності, успішності та соціального статусу. У результаті формується викривлене уявлення про норму, що може провокувати незадоволеність собою та зростання тривожності [7, с. 122].

Водночас соціальні мережі можуть мати й позитивний вплив, якщо використовуються як простір підтримки, обміну досвідом і самореалізації.

Позитивний зворотний зв’язок здатний підвищувати впевненість у собі та сприяти розвитку адекватної самооцінки.

Особливе значення соціальні мережі мають для процесу формування ідентичності молоді. Віртуальний простір створює умови для конструювання так званої «онлайн-ідентичності», яка може частково або суттєво відрізнятися від реального образу особистості [14, с. 12].

Як підкреслює Н. Єрмакова, цифрова ідентичність є гнучкою та змінною, що надає молоді можливості для експериментування із самовизначенням, соціальними ролями та способами самопрезентації. Віртуальний простір дозволяє конструювати різні образи «Я», адаптуючи їх до очікувань онлайн-аудиторії та контексту спілкування. Водночас така мінливість цифрової ідентичності може сприяти фрагментарності самосвідомості, коли окремі елементи образу себе не інтегруються у цілісну особистісну структуру [17, с. 41].

Дослідник зазначає, що часте редагування образу себе в мережі, орієнтація на зовнішні критерії схвалення та постійне порівняння з іншими користувачами іноді призводять до втрати відчуття автентичності та внутрішньої цілісності. У таких умовах молодь може переживати розбіжність між реальним та віртуальним «Я», що ускладнює процес формування стабільної ідентичності та підвищує залежність від зовнішніх оцінок [17, с. 42].

Надмірне залучення до соціальних мереж може супроводжуватися низкою психологічних ризиків, які негативно впливають на емоційний стан, міжособистісні стосунки та процеси самосвідомості молоді. Сучасні дослідники наголошують, що за відсутності усвідомленого та регульованого використання цифрового середовища соціальні мережі з ресурсу підтримки можуть перетворюватися на чинник психологічної вразливості [22, с. 67].

Одним із найбільш поширених ризиків є формування залежності від онлайн-спілкування, яка проявляється у нав’язливій потребі постійної перевірки повідомлень, оновлення стрічки новин та отримання зворотного

зв’язку. Як зазначає Т. Орищак, така залежність поступово знижує здатність до саморегуляції, порушує баланс між онлайн- та офлайн-активністю й може призводити до емоційного виснаження [27, с. 249].

Ще одним суттєвим ризиком є зростання тривожності та емоційної нестабільності. Постійна орієнтація на зовнішні оцінки, соціальне порівняння та страх негативної реакції онлайн-аудиторії сприяють підвищенню рівня напруженості та внутрішньої тривоги. Як підкреслює І. Олійник, у молоді з підвищеною тривожністю віртуальне середовище може не знижувати, а навпаки – закріплювати емоційну нестабільність, особливо за умови заміщення реального спілкування онлайн-контактами [36, с. 91].

Надмірне використання соціальних мереж також може зумовлювати зниження реальної соціальної активності, що проявляється у скороченні живих контактів, уникненні безпосередньої комунікації та звуженні соціального досвіду. Дослідники зазначають, що така тенденція негативно впливає на розвиток комунікативних навичок, емпатії та здатності до глибоких міжособистісних взаємин [42, с. 1].

Парадоксальним наслідком надмірної онлайн-активності є посилення почуття самотності, незважаючи на формальну кількість соціальних контактів. Як зазначає С. Савченко, поверхневість цифрової взаємодії та дефіцит емоційно значущих зв’язків можуть спричиняти відчуття ізольованості та внутрішньої порожнечі, особливо у юнацькому віці [37, с. 122].

Окрему групу ризиків становлять порушення процесу формування ідентичності. Часте конструювання та редагування онлайн-образу себе, орієнтація на соціально схвалювані шаблони та зовнішні стандарти успіху можуть ускладнювати інтеграцію реального й віртуального «Я». У цьому контексті положення теорії Ерік Еріксон дозволяють пояснити, що за умов незавершеної ідентифікації та надмірного зовнішнього тиску зростає ризик формування дифузної ідентичності [15]. Водночас, як звертає увагу Л. Орбан, алгоритмічна логіка соціальних мереж посилює орієнтацію молоді на

зовнішнє визнання, що може поглиблювати фрагментарність самосвідомості [26, с. 30].

Таким чином, надмірне використання соціальних мереж супроводжується комплексом психологічних ризиків, які охоплюють емоційну, соціальну та особистісну сфери розвитку молоді. Усвідомлення цих ризиків є необхідною передумовою для подальшого аналізу шляхів мінімізації негативного впливу цифрового середовища та формування психологічно здорових стратегій онлайн-взаємодії.

Дослідження свідчать, що особливо вразливою групою є молодь із нестійкою самооцінкою та недостатньо сформованими навичками саморегуляції. Отже, соціальні мережі є потужним інструментом комунікації та соціалізації молоді, який істотно впливає на формування самооцінки та ідентичності. Їх психологічний вплив має амбівалентний характер: за умови усвідомленого використання вони можуть сприяти саморозвитку й соціальній підтримці, тоді як надмірна залежність від віртуального середовища створює ризики для особистісної стабільності та психологічного благополуччя.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді

Дослідження впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді ґрунтується на комплексі теоретичних підходів, які пояснюють механізми формування соціальної поведінки, засвоєння норм і цінностей, розвитку міжособистісної взаємодії та становлення особистості в умовах цифрового середовища. У сучасній психологічній науці проблема впливу соціальних мереж розглядається міждисциплінарно — з позицій соціальної психології, психології розвитку, медіапсихології та теорій соціалізації особистості.

Одним із провідних теоретичних підходів до розуміння процесу соціалізації молоді є психосоціальна концепція розвитку особистості, розроблена Ерік Еріксон. Відповідно до цієї теорії, юнацький вік є важливим

етапом входження особистості у систему суспільних відносин, засвоєння соціальних ролей, норм і цінностей. Саме в цей період молода людина активно формує власне ставлення до соціального середовища, визначає життєві орієнтири та набуває досвіду соціальної взаємодії. Успішне проходження цього етапу сприяє ефективній адаптації до суспільства, розвитку соціальної компетентності та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням[14].

У контексті соціальних мереж психосоціальний підхід дозволяє пояснити, чому віртуальне середовище стає значущим простором для пошуку ідентичності. Соціальні мережі розширюють можливості для експериментування з ролями та соціальними образами, але водночас можуть ускладнювати процес інтеграції різних аспектів «Я», сприяючи фрагментарності ідентичності [18, с. 216].

Важливе місце у вивченні впливу соціальних мереж на самооцінку та ідентичність молоді посідає теорія соціального порівняння, запропонована Л. Фестінгером. Згідно з цією теорією, людина має внутрішню потребу оцінювати власні здібності, досягнення, погляди та особистісну цінність шляхом порівняння себе з іншими, особливо в ситуаціях відсутності об’єктивних критеріїв самооцінювання [42]. У процесі такого порівняння формується уявлення про власне місце в соціальному середовищі, що безпосередньо впливає на рівень самооцінки та впевненість у собі.

Леон Фестінгер підкреслював, що соціальне порівняння є природним механізмом соціального пізнання, за допомогою якого людина оцінює власне становище, поведінку та досягнення у взаємодії з іншими членами суспільства. У межах цієї теорії виокремлюють висхідне порівняння – орієнтацію на осіб із вищим соціальним статусом або значнішими досягненнями, а також низхідне порівняння – співвіднесення себе з тими, хто перебуває у менш сприятливих умовах. Такі процеси соціального співставлення можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на соціалізацію молоді [42]. Зокрема, висхідне порівняння здатне стимулювати соціальну активність, прагнення до самовдосконалення, професійного розвитку та досягнення соціально

схвалюваних цілей. Водночас надмірна орієнтація на успішні образи інших людей, особливо в умовах цифрового середовища, може викликати почуття соціальної невідповідності, невпевненості та незадоволеності власним становищем. Низхідне порівняння, своєю чергою, іноді сприяє підтриманню психологічного комфорту та відчуття соціальної стабільності, однак може знижувати мотивацію до особистісного й соціального розвитку, формуючи пасивну позицію у процесі соціалізації.

У контексті сучасного цифрового середовища механізм соціального порівняння набуває особливої інтенсивності, оскільки соціальні мережі створюють постійний доступ до інформації про життя інших людей, яка часто є ідеалізованою та вибірково представленою. Як зазначають сучасні дослідники, зокрема І. Булах та О. Даценко, це підсилює тенденцію до висхідного порівняння та формує викривлені стандарти успішності, привабливості та соціального визнання [6; 13]. У результаті соціалізація молоді стає більш залежною від зовнішніх факторів, що може спричиняти її нестійкість, підвищення тривожності та зниження рівня самоприйняття.

Таким чином, теорія соціального порівняння дозволяє глибше зрозуміти механізми формування самооцінки та ідентичності в умовах активного використання соціальних мереж і пояснює причини їхньої вразливості до впливу цифрового середовища.

В умовах цифрового середовища соціальні мережі істотно посилюють механізм соціального порівняння, оскільки забезпечують постійний доступ до великої кількості ідеалізованих образів успіху, привабливості, соціальної активності та матеріального благополуччя. Для молоді, яка перебуває на етапі активного формування соціалізації, такі образи часто сприймаються як нормативні зразки, з якими відбувається несвідома або усвідомлена ідентифікація [16, с. 151].

Дослідники зазначають, що часте висхідне соціальне порівняння в соціальних мережах може призводити до зниження самооцінки, формування почуття неповноцінності, незадоволеності собою та власними досягненнями.

Молоді люди починають оцінювати себе крізь призму зовнішніх стандартів, які часто є нереалістичними або штучно сконструйованими, що ускладнює формування адекватного образу «Я» [47].

Водночас теорія соціального порівняння дозволяє пояснити й потенційно позитивний ефект впливу соціальних мереж. За умови сформованої самооцінки та критичного ставлення до онлайн-контенту соціальне порівняння може виконувати мотиваційну функцію, стимулюючи особистісний розвиток, самовдосконалення та досягнення цілей. Проте в юнацькому віці, коли внутрішні критерії самоприйняття ще недостатньо стабільні, негативні наслідки соціального порівняння переважають над позитивними [35, с. 168].

Таким чином, теорія соціального порівняння є важливим теоретичним підґрунтям для розуміння психологічних механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку та ідентичність молоді. Вона дозволяє пояснити, чому цифрове середовище стає потужним чинником як особистісної мотивації, так і психологічної вразливості, що підтверджує доцільність подальшого емпіричного аналізу цієї проблеми.

Когнітивно-поведінковий підхід зосереджується на взаємозв’язку між мисленням, емоціями та поведінкою особистості, розглядаючи психічні труднощі як результат дисфункціональних когнітивних установок і неадаптивних моделей поведінки. Теоретичні засади цього підходу були розроблені у працях Аарон Бек, який довів, що саме спосіб інтерпретації подій, а не самі події, визначає емоційні реакції та поведінкові стратегії людини [1, с. 97].

З позицій когнітивно-поведінкового підходу соціальні мережі розглядаються як специфічне середовище, що активно впливає на формування когнітивних схем самосприйняття та самооцінки. У процесі постійної взаємодії з онлайн-контентом у молоді формуються стійкі уявлення про себе, які ґрунтуються на зовнішніх критеріях успішності, привабливості та соціального визнання [1, с. 92].

Дослідники зазначають, що регулярна орієнтація на зовнішні показники схвалення – кількість лайків, коментарів, підписників – може призводити до формування дисфункціональних переконань, зокрема уявлення про власну цінність як безпосередньо залежну від думки оточення. У межах концепції А. Бека такі переконання розглядаються як когнітивні викривлення, що спотворюють самосприйняття та знижують рівень психологічного благополуччя [1, с. 95].

Ці когнітивні установки впливають на емоційний стан молоді, спричиняючи тривожність, емоційну нестабільність, почуття невдоволеності собою та страх соціального неприйняття. Водночас вони визначають і поведінкові реакції, зокрема надмірну активність у соціальних мережах, прагнення постійного підтвердження власної значущості та уникнення ситуацій, у яких можливе негативне оцінювання [18, с. 217].

Таким чином, з погляду когнітивно-поведінкового підходу, соціальні мережі можуть виступати чинником формування неадаптивних когнітивних схем і поведінкових стратегій, що знижують рівень самоприйняття та внутрішньої автономії молоді. Це підтверджує необхідність розвитку критичного мислення, навичок саморефлексії та психологічної саморегуляції в умовах цифрового середовища.

У межах соціально-конструктивістського підходу ідентичність розглядається не як фіксована внутрішня характеристика особистості, а як динамічний результат соціальної взаємодії та дискурсивних практик. Відповідно до цієї позиції, людина формує уявлення про себе в процесі комунікації з іншими, засвоюючи соціальні норми, символи, мову та цінності, що домінують у певному соціокультурному середовищі. Ідентичність у цьому підході постає як соціально сконструйоване утворення, яке постійно змінюється залежно від контексту взаємодії [33, с. 45].

Теоретичні засади соціально-конструктивістського підходу були обґрунтовані у працях Д. Бойда та Н. Еллісона, які довели, що реальність і уявлення про себе формуються в процесі соціального конструювання через

повсякденну взаємодію, мову та спільні смисли [3]. У межах цього підходу підкреслюється, що індивід засвоює соціальний досвід через інтеріоризацію норм, цінностей і ролей, які існують у суспільстві, а також через взаємодію з іншими людьми. З цієї точки зору особистість не лише відображає соціальні впливи, а й активно бере участь у створенні власної ідентичності, інтерпретуючи соціальні очікування, символи та значення відповідно до власного досвіду.

Важливу роль у цьому процесі відіграє механізм соціальної взаємодії, у межах якої формується уявлення про себе через оцінки, реакції та очікування оточення. Таким чином, ідентичність постає як динамічне утворення, що постійно змінюється під впливом соціального контексту та життєвих обставин. У сучасних умовах цифрового суспільства ці процеси набувають нових форм, оскільки значна частина соціальної взаємодії переноситься у віртуальний простір, де особистість має можливість конструювати різні варіанти самопрезентації [3; 34].

Це розширює можливості для самовираження, однак водночас може призводити до фрагментарності ідентичності, залежності від зовнішнього схвалення та розриву між реальним і віртуальним «Я», що особливо проявляється у юнацькому віці.

Соціальні мережі в цьому контексті виступають простором активного конструювання ідентичності, де самопрезентація, реакції аудиторії та символічне визнання відіграють ключову роль. Через публікації, коментарі, вподобання та підписки молода людина формує певний образ себе, який постійно коригується відповідно до зворотного зв’язку з боку онлайн-спільноти. Таким чином, ідентичність у цифровому середовищі набуває відкритого, процесуального характеру.

Як зазначає Т. Матієнко, віртуальне середовище створює умови для множинності ідентичностей, коли одна й та сама особа може водночас репрезентувати різні образи «Я» залежно від платформи, аудиторії та комунікативної ситуації. З одного боку, це розширює можливості

самовираження та експериментування з соціальними ролями, а з іншого – може ускладнювати формування стабільного та цілісного образу «Я», особливо у юнацькому віці [23, с. 71].

Українські дослідники також підкреслюють, що за умов відсутності сформованих внутрішніх ціннісних орієнтирів і рефлексивних навичок множинність ідентичностей у соціальних мережах може призводити до фрагментарності самосвідомості, внутрішньої суперечливості та зростання залежності від соціального схвалення. У цьому зв'язку соціально-конструктивістський підхід дозволяє глибше зрозуміти, яким чином цифрове середовище впливає на процеси самовизначення та особистісного розвитку молоді.

Таким чином, соціально-конструктивістський підхід розкриває ідентичність як продукт соціальної взаємодії та символічного обміну, а соціальні мережі – як потужний простір її формування й трансформації. Це створює важливе теоретичне підґрунтя для аналізу впливу цифрового середовища на соціалізацію та психологічну стійкість молоді.

Медіапсихологічний підхід зосереджується на аналізі впливу медіасередовища на психічні процеси, емоційні стани та особистісний розвиток людини. У межах цього підходу медіа розглядаються не лише як засіб передачі інформації, а як активний психологічний чинник, що формує способи сприйняття реальності, мислення, самосвідомості та соціальної взаємодії. Особливу увагу медіапсихологія приділяє вивченню впливу цифрових технологій на молодь як найбільш чутливу до медіавпливів соціальну групу [27, с. 248].

З позицій медіапсихологічного підходу соціальні мережі розглядаються як специфічне інформаційно-психологічне середовище, яке змінює традиційні механізми обробки інформації, емоційного реагування та міжособистісної комунікації. Постійний потік візуального й текстового контенту, швидка зміна повідомлень і необхідність миттєвої реакції формують у молоді

фрагментарний стиль сприйняття, орієнтований на зовнішні стимули та емоційну привабливість інформації [27, с. 250].

Як зазначає Л. Орбан, тривале перебування в інформаційно насиченому цифровому середовищі може призводити до поверхневого самосприйняття, зниження глибини рефлексії та зростання залежності від зовнішньої оцінки [26]. У таких умовах самооцінка молоді дедалі частіше ґрунтується на кількісних показниках популярності – лайках, коментарях, переглядах, – що ускладнює формування внутрішніх критеріїв самоприйняття та особистісної цінності. Постійна орієнтація на зовнішній зворотний зв’язок формує уявлення про власну значущість як залежну від реакцій онлайн-аудиторії, що знижує рівень автономності та самостійності особистості.

Як підкреслюють сучасні дослідники, зокрема В. Ковальчук та І. Підласний, така залежність від цифрового соціального середовища посилює механізми соціального порівняння та сприяє формуванню викривленого образу «Я», який орієнтований на ідеалізовані стандарти, поширені в соціальних мережах [20; 29]. Це може призводити до зниження самооцінки, незадоволеності собою, підвищення тривожності та емоційної нестабільності, особливо у юнацькому віці, коли самосвідомість перебуває на етапі активного становлення.

Крім того, за даними Т. Матієнко, М. Іващенко, візуалізований контент і культура самопрезентації у соціальних мережах підсилюють прагнення відповідати соціально схвалюваним стандартам зовнішності та успішності, що може формувати залежну самооцінку та знижувати рівень самоприйняття [23]. У результаті виникає розрив між реальним і ідеалізованим образом «Я», що ускладнює формування цілісної ідентичності та негативно впливає на психологічне благополуччя молоді.

Водночас медіапсихологічний підхід не розглядає соціальні мережі виключно як джерело ризиків. Дослідники підкреслюють, що за умов усвідомленого, критичного та контрольованого використання соціальні мережі можуть виступати ресурсом психологічної підтримки, самовираження

та особистісного розвитку. Онлайн-спільноти здатні забезпечувати відчуття належності, соціальної підтримки та можливості для творчої самореалізації, що має позитивне значення для молоді [37, с. 124].

Таким чином, медіапсихологічний підхід дозволяє комплексно оцінити вплив соціальних мереж на психічний розвиток молоді, поєднуючи аналіз як потенційних психологічних ризиків, так і ресурсних можливостей цифрового середовища. Це створює важливе теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді. Різні теоретичні підходи доповнюють одне одного у поясненні впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді. Психосоціальний підхід акцентує увагу на вікових кризах розвитку, теорія соціального порівняння – на механізмах оцінювання себе, когнітивно-поведінковий – на ролі переконань і установок, соціально-конструктивістський – на процесах самопрезентації, а медіапсихологічний – на специфіці цифрового середовища.

Отже, першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу соціальних мереж на самооцінку та ідентичність молоді. Встановлено, що самооцінка є складним багатовимірним утворенням, яке виступає центральним компонентом самосвідомості особистості та включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Вона виконує регулятивну функцію, впливаючи на рівень домагань, мотивацію, поведінку та емоційний стан людини. У юнацькому віці самооцінка набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення самосвідомості, формування образу «Я» та підвищується чутливість до соціального середовища.

З’ясовано, що ідентичність є ключовим елементом самосвідомості, який забезпечує відчуття цілісності, послідовності та стабільності особистості. Її формування у юнацькому віці пов’язане з подоланням внутрішніх суперечностей, визначенням життєвих цінностей і соціальних ролей. У сучасних умовах ідентичність набуває динамічного та багатовимірного характеру, що зумовлено впливом соціального та цифрового середовища.

Проаналізовано роль соціальних мереж як специфічного середовища комунікації, яке створює нові можливості для взаємодії, самовираження та соціалізації молоді. Водночас встановлено, що активне використання соціальних мереж має як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного розвитку особистості. Зокрема, вони можуть сприяти розширенню соціальних контактів і самопрезентації, але водночас підсилюють залежність від зовнішнього схвалення, формують викривлені стандарти успішності та впливають на емоційний стан користувачів.

Розгляд теоретичних підходів (соціально-конструктивістського, когнітивного, психосоціального та теорії соціального порівняння) дозволив визначити основні механізми впливу соціальних мереж на соціалізацію. Доведено, що в умовах цифрового середовища посилюються процеси соціального порівняння, самопрезентації та інтеріоризації соціальних норм, що безпосередньо впливає на формування образу «Я» та рівень самоприйняття.

Отже, комплексне використання зазначених підходів створює теоретичне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді, результати якого подано в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ МОЛОДІ

2.1. Методика та організація дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді. Його проведення ґрунтувалося на теоретичних положеннях, розглянутих у першому розділі, та передбачало комплексне використання психодіагностичних методів з метою отримання надійних, валідних і репрезентативних результатів. У процесі дослідження було враховано багатовимірний характер досліджуваних явищ, що зумовило необхідність застосування різних методик для оцінювання рівня самооцінки, особливостей соціалізації та інтенсивності використання соціальних мереж. Такий підхід дозволив забезпечити всебічний аналіз проблеми, а також виявити взаємозв’язки між досліджуваними психологічними показниками.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Вибір зазначеного закладу освіти зумовлений наявністю цільової вибірки студентської молоді, яка активно використовує соціальні мережі та перебуває на етапі інтенсивного формування соціалізації. Студентський вік є сенситивним періодом для становлення самосвідомості, оскільки саме в цей час відбувається переосмислення власного «Я», формування життєвих цінностей, соціальних установок і моделей поведінки.

Крім того, особливості освітнього середовища закладу вищої освіти сприяють активній міжособистісній взаємодії, розвитку рефлексивних процесів та самопізнання, що робить вибірку релевантною для дослідження заявленої проблематики. Учасники дослідження мали різний рівень залученості до цифрового середовища, що дало змогу проаналізувати

специфіку впливу соціальних мереж на самооцінку та ідентичність у контексті індивідуальних відмінностей.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що забезпечувало дотримання етичних стандартів проведення психологічних досліджень. Усі респонденти були попередньо поінформовані про мету, завдання та умови проведення дослідження, а також про право відмовитися від участі на будь-якому його етапі без жодних негативних наслідків. Перед початком дослідження учасники надали усну згоду на участь, що свідчить про дотримання принципу інформованої згоди.

Проведення дослідження відповідало основним етичним принципам психологічної науки, зокрема принципам добровільності, конфіденційності та недопущення шкоди для учасників. Особлива увага приділялася забезпеченню анонімності отриманих даних: результати оброблялися у знеособленому вигляді та використовувалися виключно в узагальненому форматі для наукових цілей. Це дозволило мінімізувати вплив соціально бажаних відповідей і підвищити достовірність отриманих результатів.

Емпіричне дослідження здійснювалося у три послідовні етапи, кожен з яких мав власні завдання та зміст.

Перший етап – підготовчий – передбачав ґрунтовний аналіз наукових джерел з проблеми формування соціалізації молоді, а також досліджень, присвячених впливу соціальних мереж на психологічний розвиток особистості. На цьому етапі було уточнено понятійний апарат дослідження, визначено мету, завдання та робочі гіпотези, здійснено добір психодіагностичних методик, адекватних меті дослідження. Крім того, було розроблено авторську анкету для вивчення особливостей користування соціальними мережами, мотивів онлайн-активності та ставлення студентів до соціального схвалення.

Другий етап – констатувальний – був спрямований на безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження студентської молоді. На цьому етапі здійснювався збір емпіричних даних за допомогою анкетування та

стандартизованих психодіагностичних методик. Отримані результати підлягали первинній обробці, що включала підрахунок індивідуальних показників, узагальнення даних і підготовку матеріалу для подальшого аналізу.

Третій етап – аналітико-інтерпретаційний – включав кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, їх інтерпретацію з урахуванням теоретичних положень дослідження та узагальнення виявлених закономірностей. На цьому етапі було сформульовано основні висновки щодо впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді, а також розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на мінімізацію негативних впливів цифрового середовища та підтримку особистісного розвитку студентської молоді.

У дослідженні взяли участь 80 студентів денної форми навчання віком від 18 до 23 років. До вибірки увійшли студенти різних спеціальностей психолого-педагогічного спрямування. Такий склад вибірки зумовлений високим рівнем залученості студентської молоді до використання соціальних мереж та актуальністю досліджуваної проблеми для цієї вікової групи.

За статевою ознакою вибірка була відносно збалансованою, що дозволило уникнути суттєвого перекосу результатів. Усі учасники активно користувалися соціальними мережами (не менше однієї години на день), що відповідало умовам дослідження.

Для реалізації мети та виконання завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів, що забезпечили системність, наукову обґрунтованість і достовірність отриманих результатів.

Теоретичні методи застосовувалися з метою глибокого аналізу, узагальнення та систематизації наукових підходів до вивчення проблеми соціалізації молоді в умовах цифрового середовища. Їх використання забезпечило формування цілісного теоретичного підґрунтя дослідження, уточнення понятійно-категоріального апарату та визначення основних напрямів подальшого емпіричного аналізу. Застосування теоретичних методів

дало змогу не лише окреслити сутність досліджуваних феноменів, а й виявити їх структурні компоненти, функції та взаємозв'язки в контексті сучасних соціокультурних трансформацій.

Зокрема, у дослідженні було використано:

• аналіз і узагальнення наукової літератури, що дало змогу визначити ступінь наукової розробленості проблеми, виявити основні теоретичні підходи до трактування понять «самооцінка», «ідентичність» та «соціалізація» а також уточнити їх зміст і структурні характеристики;

• систематизацію психологічних підходів до проблеми самооцінки та ідентичності, зокрема психосоціального, когнітивно-поведінкового, соціально-конструктивістського та медіапсихологічного, що дозволило комплексно розглянути досліджуване явище та визначити механізми його формування в умовах цифрового середовища;

• порівняння результатів сучасних досліджень, що дозволило виявити спільні тенденції, закономірності та розбіжності у трактуванні впливу соціальних мереж на психологічний розвиток молоді, а також визначити дискусійні аспекти проблеми та напрями подальших наукових пошуків.

Застосування зазначених теоретичних методів сприяло обґрунтуванню логіки дослідження, формуванню його концептуальної моделі та забезпечило наукову цілісність і послідовність викладу матеріалу.

Емпіричні методи були спрямовані на безпосереднє вивчення психологічних особливостей студентської молоді та отримання достовірних фактичних даних щодо впливу соціальних мереж на соціалізацію. Їх застосування забезпечило можливість комплексного аналізу досліджуваних явищ, виявлення індивідуальних відмінностей респондентів, а також встановлення взаємозв'язків між характером використання соціальних мереж і показниками самосвідомості. Використання різних емпіричних методів дозволило підвищити надійність і валідність результатів за рахунок поєднання кількісного та якісного підходів до збору даних.

До емпіричних методів дослідження належали:

• анкетування, за допомогою якого вивчалися особливості користування соціальними мережами (частота, тривалість, основні платформи), мотиви онлайн-активності (спілкування, самопрезентація, отримання інформації, розваги) та ставлення студентів до соціального схвалення у вигляді лайків, коментарів і підписників. Цей метод дозволив окреслити поведінкові аспекти взаємодії молоді з цифровим середовищем;

• психодіагностичне тестування, спрямоване на визначення рівня самооцінки респондентів за допомогою стандартизованих і валідизованих методик, що забезпечило об'єктивність оцінювання та можливість кількісного аналізу отриманих результатів;

• опитування, яке дало змогу зібрати додаткову інформацію щодо суб'єктивного сприйняття впливу соціальних мереж на самосвідомість молоді, зокрема виявити індивідуальні оцінки, переживання та рефлексивні судження респондентів стосовно власного досвіду взаємодії з онлайн-середовищем.

Комплексне використання зазначених емпіричних методів забезпечило всебічне дослідження проблеми, дозволило зіставити об'єктивні показники з суб'єктивними оцінками учасників і підвищило достовірність отриманих результатів.

Методи обробки даних застосовувалися з метою систематизації, узагальнення та наукової інтерпретації отриманих емпіричних результатів. Їх використання забезпечило перехід від первинних емпіричних показників до узагальнених висновків, що дозволило виявити закономірності, тенденції та взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Обробка даних здійснювалася із дотриманням принципів об'єктивності, точності та наукової обґрунтованості, що підвищило достовірність результатів дослідження.

Зокрема, використовувалися:

• кількісний аналіз результатів, що включав підрахунок індивідуальних і групових показників за кожною методикою, їх узагальнення та подальше зіставлення між собою. Це дало змогу визначити рівні сформованості та особливості соціалізації респондентів;

• відсотковий розподіл, який дозволив наочно представити співвідношення різних рівнів досліджуваних показників (високий, середній, низький), а також забезпечив зручність порівняння отриманих результатів у межах вибірки;

• інтерпретація отриманих даних з урахуванням теоретичних положень та мети дослідження, що передбачала змістовний аналіз результатів, їх пояснення у контексті сучасних наукових підходів та формулювання відповідних висновків щодо впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді.

Застосування зазначених методів забезпечило комплексний підхід до вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку та ідентичність молоді й дозволило отримати достовірні результати, що стали підґрунтям для подальшого аналізу та формулювання висновків.

У ході емпіричного дослідження було використано психодіагностичний інструментарій, що відповідає меті та завданням роботи й дозволяє отримати достовірні дані щодо особливостей соціалізації студентської молоді в умовах впливу соціальних мереж.

Для визначення рівня загальної самооцінки респондентів було застосовано шкалу самооцінки М. Розенберга, розроблену Морріс Розенберг (додаток А). Дана методика є однією з найбільш відомих, надійних і валідних у психологічних дослідженнях особистості, зокрема у роботах, присвячених вивченню молоді та студентського віку.

Методика складається з 10 тверджень, що відображають загальне ставлення особистості до себе. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою, що дозволяє виявити загальний рівень самооцінки. До складу опитувальника входять як позитивно, так і негативно сформульовані твердження, що підвищує точність отриманих результатів і знижує вплив соціально бажаних відповідей.

За результатами обробки даних визначаються три рівні самооцінки: високий, середній та низький. Високий рівень самооцінки свідчить про позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях і внутрішню

стабільність. Середній рівень характеризується відносною впевненістю у собі за наявності залежності від зовнішніх оцінок. Низький рівень самооцінки вказує на схильність до самокритики, невпевненість у власних силах та підвищену чутливість до соціального схвалення.

Застосування шкали М. Розенберга у даному дослідженні є доцільним, оскільки вона дозволяє кількісно оцінити рівень самооцінки та простежити її взаємозв'язок з інтенсивністю використання соціальних мереж і особливостями самосприйняття студентської молоді. Отримані за допомогою цієї методики результати стали основою для подальшого аналізу та інтерпретації емпіричних даних.

З метою вивчення особливостей соціалізації студентської молоді у дослідженні було використано Методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (додаток Б), спрямовану на визначення рівня соціально-психологічної адаптації особистості, особливостей її взаємодії із соціальним середовищем, здатності до самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту та соціальної активності.

Методика дозволяє оцінити ступінь адаптованості молодої людини до умов соціального середовища, виявити особливості міжособистісної взаємодії, рівень внутрішнього комфорту, схильність до домінування або залежності у спілкуванні, а також визначити наявність труднощів у процесі соціалізації. Опитувальник містить систему тверджень, які респонденти оцінюють відповідно до власного досвіду та особливостей поведінки.

У структурі методики виокремлюються такі основні показники: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінування та ескапізм. Отримані результати дають змогу комплексно проаналізувати рівень соціально-психологічної адаптації студентської молоді та особливості її соціалізації в умовах сучасного цифрового середовища.

Використання даної методики у межах дослідження дозволило проаналізувати особливості соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах активного використання соціальних мереж, а також виявити специфіку її взаємодії із соціальним середовищем, рівень емоційного комфорту та особливості міжособистісних відносин. Отримані результати стали важливою основою для подальшого кількісного та якісного аналізу емпіричних даних і дослідження ролі соціальних мереж у процесі соціалізації сучасної молоді.

З метою комплексного вивчення специфіки онлайн-активності студентської молоді та з'ясування суб'єктивного ставлення респондентів до впливу соціальних мереж на самосвідомість було застосовано адаптовану відповідно до мети дослідження анкету «Особливості використання соціальних мереж» (додаток В). Даний інструмент доповнює психодіагностичні методики та дозволяє отримати контекстуальні дані, необхідні для інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

Анкета спрямована на з'ясування таких основних аспектів:

• тривалості та інтенсивності щоденного використання соціальних мереж студентською молоддю;

• найбільш популярних соціальних платформ і специфіки їх використання в процесі комунікації та дозвілля;

• основних мотивів користування соціальними мережами, зокрема спілкування, самопрезентації, розваг, навчання та отримання інформації;

• особливостей емоційного реагування на соціальний зворотний зв'язок у вигляді лайків, коментарів і реакцій інших користувачів;

• суб'єктивного сприйняття впливу соціальних мереж на емоційний стан, самосприйняття та впевненість у собі;

• ролі соціальних мереж у підтриманні міжособистісного спілкування, встановленні нових соціальних контактів і розвитку соціальної активності молоді;

• участі студентської молоді в онлайн-спільнотах та групах;

• впливу соціальних мереж на особливості комунікації в реальному житті та рівень соціальної адаптації;

• поширеності проявів онлайн-булінгу та агресії в соціальних мережах, а також особливостей реагування молоді на такі ситуації;

• впливу негативних коментарів, критики та віртуальної агресії на психологічний та емоційний стан респондентів;

• уявлень молоді щодо позитивного й негативного впливу соціальних мереж на процес соціалізації та особистісний розвиток;

• бачення респондентами умов безпечного, конструктивного та психологічно комфортного використання соціальних мереж молоддю.

Анкета містить запитання закритого та напіввідкритого типу, що забезпечує можливість проведення як кількісного аналізу результатів, так і якісної інтерпретації отриманих відповідей. Формулювання запитань є доступними, зрозумілими та адаптованими до вікових, психологічних і соціальних особливостей студентської молоді, що сприяє підвищенню достовірності та надійності емпіричних даних.

Використання анкети дало змогу виявити особливості користування соціальними мережами студентською молоддю, визначити рівень їхньої онлайн-активності, провідні мотиви використання цифрових платформ, а також проаналізувати роль соціальних мереж у процесі соціалізації молоді. Крім того, було досліджено особливості міжособистісної взаємодії в онлайн-середовищі, вплив соціальних мереж на реальне спілкування, соціальну активність та емоційний стан респондентів.

Анкета також дозволила виявити ставлення молоді до проблеми онлайн-булінгу, особливості реагування на агресію в соціальних мережах та суб’єктивне сприйняття психологічних ризиків цифрового середовища. Отримані результати дали можливість простежити взаємозв’язок між інтенсивністю використання соціальних мереж, особливостями соціальної взаємодії та процесом соціалізації студентської молоді.

З метою дослідження емоційного стану студентської молоді та виявлення рівня тривожності в умовах активного використання соціальних мереж у роботі було застосовано Шкалу тривоги Спілбергера – Ханіна (додаток Г). Дана методика є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для оцінки рівня тривожності особистості та дозволяє диференціювати ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність.

Методика складається з двох блоків тверджень, кожен із яких спрямований на визначення окремого виду тривожності. Перший блок дозволяє оцінити ситуативну тривожність, тобто емоційний стан людини в конкретний момент часу, що проявляється у напруженні, занепокоєнні, нервозності та переживанні стресу. Другий блок спрямований на визначення особистісної тривожності як стійкої індивідуально-психологічної характеристики, що відображає схильність особистості сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі.

Респондентам пропонувалося оцінити ступінь відповідності кожного твердження власному самопочуттю та особистісним особливостям за спеціальною шкалою. Отримані результати дали змогу визначити рівень тривожності студентської молоді та проаналізувати її взаємозв’язок із особливостями використання соціальних мереж, соціально-психологічною адаптацією та процесом соціалізації в умовах цифрового середовища.

Використання Шкали тривоги Спілбергера – Ханіна у межах дослідження дозволило виявити емоційні труднощі, пов’язані з онлайн-взаємодією, залежністю від соціального схвалення, негативним досвідом комунікації в соціальних мережах та впливом цифрового середовища на психологічне благополуччя молоді. Отримані дані стали важливою складовою комплексного аналізу особливостей соціалізації сучасної молоді.

Дослідження проводилося онлайн у Гуглформі. Учасникам пропонувалося послідовно заповнити анкету та виконати психодіагностичні методики. Середній час виконання завдань становив 25–30 хвилин. Отримані результати фіксувалися в узагальнених протоколах і оброблялися з

дотриманням принципів конфіденційності. У процесі проведення дослідження дотримувалися основні етичні принципи психологічної науки: добровільність участі, анонімність, конфіденційність отриманих даних та використання результатів виключно в наукових цілях.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На даному етапі було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку та ідентичність молоді. Отримані дані дозволили простежити взаємозв'язки між інтенсивністю використання соціальних мереж, рівнем самооцінки та особливостями ідентичності студентської молоді.

За результатами застосування шкали самооцінки М. Розенберга (додаток А) було визначено рівень загальної самооцінки респондентів. Аналіз отриманих емпіричних даних подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Рівень самооцінки студентів (за методикою М. Розенберга)

Рівень самооцінки	Кількість осіб	%
Низький	26	32%
Середній	36	45%
Високий	18	23%
Разом	80	100%

Як видно з таблиці 2.1, у досліджуваній вибірці студентської молоді переважає середній рівень самооцінки (45 %). Це свідчить про відносно сформоване, але ще нестійке уявлення про себе, що є характерним для юнацького віку та пов'язане з процесом активного становлення самосвідомості.

Низький рівень самооцінки було виявлено у 32 % респондентів, що вказує на наявність у значної частини студентів невпевненості у власних можливостях, схильності до самокритики та залежності від зовнішнього оцінювання.

Водночас 23 % опитаних мають високий рівень самооцінки, що характеризується позитивним ставленням до себе, внутрішньою впевненістю та більшою автономністю від думки оточення.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина студентської молоді перебуває у стані формування самооцінки, яка є чутливою до впливу соціального середовища, зокрема соціальних мереж. Отримані результати узгоджуються з положеннями Морріс Розенберг, який наголошував на вразливості самооцінки в юнацькому віці та її залежності від соціального контексту, міжособистісних взаємин і механізмів соціального порівняння. У сучасних умовах цифрового середовища ці чинники набувають особливої актуальності, що підтверджує доцільність подальшого аналізу впливу соціальних мереж на самосприйняття студентської молоді.

Результати дослідження за Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда (Додаток Б) дали змогу виявити особливості соціалізації студентської молоді в умовах активного використання соціальних мереж.

Таблиця 2.2. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації студентської молоді за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда

Показники	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Адаптивність	18 %	57 %	25 %
Дезадаптивність	24 %	53 %	23 %
Прийняття себе	20 %	55 %	25 %
Неприйняття себе	27 %	51 %	22 %
Прийняття інших	16 %	60 %	24 %
Неприйняття інших	22 %	58 %	20 %
Емоційний комфорт	21 %	54 %	25 %
Емоційний дискомфорт	29 %	49 %	22 %
Внутрішній контроль	19 %	56 %	25 %
Зовнішній контроль	26 %	52 %	22 %
Домінування	23 %	59 %	18 %
Підлеглість	25 %	57 %	18 %
Ескапізм	28 %	50 %	22 %
Ескапізм	28 %	50 %	22 %

Аналіз отриманих результатів, поданих у таблиці 2.2., засвідчив, що значна частина студентської молоді характеризується середнім та високим

рівнем соціально-психологічної адаптації. Це проявляється у здатності підтримувати міжособистісні контакти, адаптуватися до умов соціального середовища, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та брати участь у різних формах соціальної активності, у тому числі в цифровому просторі. Водночас у частини респондентів було виявлено ознаки дезадаптації, що проявлялися у труднощах спілкування, емоційному дискомфорті, невпевненості у собі та схильності до соціальної ізоляції.

За шкалою «Адаптивність» високі та середні показники були виявлені у більшості опитаних студентів, що свідчить про достатній рівень соціальної гнучкості, уміння пристосовуватися до нових умов та підтримувати конструктивні взаємини з оточенням. Разом із тим у частини студентів спостерігалися підвищені показники дезадаптивності, що може бути пов’язано з надмірною залежністю від онлайн-комунікації, зниженням якості живого спілкування та емоційним напруженням у процесі соціальної взаємодії.

Результати за шкалою «Прийняття себе» показали, що більшість студентів загалом позитивно ставляться до себе та власних особистісних якостей. Однак окремі респонденти виявили тенденцію до невпевненості, самокритичності та зниженого рівня самоприйняття, що може посилюватися під впливом соціального порівняння у соціальних мережах.

Аналіз шкали «Прийняття інших» засвідчив, що переважна більшість респондентів демонструє позитивне ставлення до оточення, готовність до співпраці та відкритість до соціальної взаємодії. Водночас у деяких студентів спостерігалися ознаки недовіри, замкненості та труднощів у встановленні близьких міжособистісних контактів.

За показниками «Емоційного комфорту» частина опитаних характеризувалася емоційною стабільністю та психологічною врівноваженістю, проте у значної кількості респондентів були зафіксовані прояви емоційного дискомфорту, тривожності, внутрішнього напруження та переживань, пов’язаних із оцінюванням з боку інших користувачів соціальних мереж.

Результати за шкалою «Внутрішній контроль» свідчать, що більшість студентів схильні брати відповідальність за власні дії та рішення. Однак частина молоді продемонструвала залежність від зовнішніх оцінок, думки інших людей та потребу в соціальному схваленні, що особливо проявляється в умовах цифрового середовища.

За шкалою «Домінування» у частини студентів виявлено прагнення до лідерства, активної соціальної позиції та впевненості у взаємодії з оточенням. Інші респонденти продемонстрували схильність до підлеглості, невпевненості та залежності від авторитетної думки інших людей.

Показники за шкалою «Ескапізм» свідчать про те, що окремі студенти мають тенденцію уникати труднощів і проблемних ситуацій шляхом занурення у віртуальний простір та онлайн-комунікацію, що може негативно впливати на процес їхньої повноцінної соціалізації у реальному середовищі.

Отримані результати підтверджують, що соціальні мережі відіграють важливу роль у процесі соціалізації сучасної молоді, впливаючи на особливості міжособистісної взаємодії, емоційний стан, рівень соціальної адаптації та формування поведінкових моделей студентської молоді.

Аналіз результатів адаптованої анкети «Особливості використання соціальних мереж» (додаток В) засвідчив високий рівень залученості студентської молоді до онлайн-активності, що підтверджує значущу роль соціальних мереж у повсякденному житті сучасних студентів.

З метою дослідження ролі соціальних мереж у процесі соціалізації сучасної молоді було проведено анкетування «Особливості використання соціальних мереж студентською молоддю», яке було спрямоване на виявлення інтенсивності користування соціальними мережами, особливостей онлайн-комунікації, впливу цифрового середовища на міжособистісну взаємодію, емоційний стан та процес соціалізації молоді. Особлива увага приділялася дослідженню впливу соціальних мереж на формування соціальних контактів, прояви онлайн-булінгу та особливості соціальної активності студентської молоді.

Таблиця 2.3. Результати анкетування студентської молоді щодо особливостей використання соціальних мереж

Питання анкети	**Основні результати**
Час перебування в соціальних мережах	14 % – до 1 години; 26 % – 1–2 години; 41 % – 3–5 годин; 19 % – понад 5 годин
Найпопулярніші соціальні мережі	Instagram – 86 %; Telegram – 74 %; TikTok – 69 %; Facebook – 28 %
Основна мета використання	Спілкування – 44 %; розважальний контент – 31 %; навчання та інформація – 17 %; самопрезентація – 8 %
Увага до лайків і коментарів	Так – 48 %; інколи – 39 %; ні – 13 %
Порівняння себе з іншими користувачами	37 % – почуваються гірше; 24 % – більш упевнено; 39 % – не відчувають змін
Вплив соціальних мереж на самооцінку	46 % – позитивний; 34 % – негативний; 20 % – не впливають
Усвідомлення відмінності онлайн-образу від реального	Так – 58 %; інколи – 30 %; ні – 12 %
Соціальні мережі як засіб підтримки спілкування	Так – 67 %; частково – 24 %; ні – 9 %
Участь в онлайн-спільнотах	Постійно – 49 %; інколи – 38 %; ні – 13 %
Вплив на реальне спілкування	Покращують комунікацію – 43 %; не впливають – 32 %; ускладнюють живе спілкування – 25 %
Відчуття соціальної активності	Так – 52 %; частково – 33 %; ні – 15 %
Досвід онлайн-булінгу	29 % – стикалися особисто; 46 % – були свідками; 25 % – не стикалися
Найпоширеніші форми онлайн-булінгу	Образливі коментарі – 61 %; насмішки через фото/відео – 42 %; поширення чуток – 35 %; погрози – 18 %
Реакція на агресію в мережі	Блокують користувача – 48 %; ігнорують – 34 %; звертаються по допомогу – 11 %; відповідають агресією – 7 %
Вплив негативних коментарів на емоційний стан	Суттєво впливають – 38 %; частково – 44 %; майже не впливають – 18 %
Соціальні мережі та соціалізація молоді	56 % – вважають, що сприяють соціалізації; 31 % – частково; 13 % – ні
Загальна оцінка впливу соціальних мереж	64 % – мають як позитивний, так і негативний вплив; 22 % – допомагають розвитку особистості; 14 % – створюють психологічні ризики

Аналіз результатів анкетування свідчить про високий рівень залученості студентської молоді до цифрового середовища та активного використання соціальних мереж у повсякденному житті. Більшість респондентів проводять у соціальних мережах від 3 до 5 годин на день, що підтверджує значну роль онлайн-комунікації у процесі соціалізації сучасної молоді. Найбільш

популярними платформами серед студентів виявилися Instagram, Telegram та TikTok, які використовуються переважно для спілкування, перегляду розважального контенту та отримання інформації.

Результати дослідження показали, що соціальні мережі суттєво впливають на емоційний стан і соціальну поведінку молоді. Майже половина опитаних звертають увагу на кількість лайків і коментарів, а понад третина респондентів зазначили, що під час порівняння себе з іншими користувачами почуваються гірше. Це свідчить про залежність частини студентської молоді від соціального схвалення та віртуальної оцінки з боку інших користувачів.

Водночас більшість студентів відзначили позитивну роль соціальних мереж у підтриманні спілкування та встановленні нових соціальних контактів. Значна частина респондентів бере участь в онлайн-спільнотах і вважає, що цифрове середовище сприяє підвищенню їхньої соціальної активності. Разом із тим чверть опитаних зазначили, що соціальні мережі ускладнюють живе спілкування та можуть негативно впливати на реальні міжособистісні взаємини.

Окремої уваги заслуговує проблема онлайн-булінгу. Більшість респондентів або особисто стикалися з проявами агресії в соціальних мережах, або були свідками таких ситуацій. Найпоширенішими формами онлайн-булінгу стали образливі коментарі, насмішки та поширення чуток. Це підтверджує наявність психологічних ризиків цифрового середовища та необхідність формування навичок безпечної онлайн-взаємодії серед молоді.

Загалом результати анкетування підтверджують, що соціальні мережі є важливим чинником соціалізації сучасної молоді, оскільки вони впливають на комунікативну активність, емоційний стан, систему міжособистісних взаємин та особливості соціальної адаптації студентської молоді.

З метою дослідження емоційного стану студентської молоді та визначення рівня тривожності в умовах активного використання соціальних мереж було використано Шкалу тривожності Чарльз Спілбергер – Ханіна. Методика дала змогу оцінити рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності

студентів, а також визначити особливості емоційного реагування на стресові ситуації й вплив цифрового середовища на психологічний стан молоді.

Таблиця 2.4. Результати дослідження рівня тривожності студентської молоді за методикою Спілбергера – Ханіна

Рівень тривожності	**Ситуативна тривожність**	**Особистісна тривожність**
Низький	18 %	14 %
Середній	54 %	49 %
Високий	28 %	37 %

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.4., свідчить про переважання середнього рівня ситуативної та особистісної тривожності серед студентської молоді. Більшість респондентів характеризуються помірним рівнем емоційного напруження, що є типовим для молоді в умовах активної навчальної діяльності та постійної взаємодії у цифровому середовищі.

Водночас значна частина студентів продемонструвала високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про схильність до переживання внутрішнього напруження, невпевненості, емоційної нестабільності та підвищеної чутливості до оцінювання з боку інших людей. Такі результати можуть бути пов’язані з високою інтенсивністю використання соціальних мереж, постійним соціальним порівнянням, залежністю від реакцій інших користувачів та прагненням до соціального схвалення.

Результати дослідження також показали, що студенти з високим рівнем ситуативної тривожності частіше відчувають емоційне напруження під час онлайн-взаємодії, гостріше реагують на негативні коментарі та критичні висловлювання у соціальних мережах, а також мають схильність до переживання страху соціального осуду.

Низький рівень тривожності був виявлений у незначної частини респондентів, що свідчить про достатню емоційну стійкість, впевненість у собі та здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації. Такі студенти менш залежні від зовнішнього оцінювання та більш адаптовані до умов цифрового середовища.

Отримані результати підтверджують, що активне використання соціальних мереж може впливати на емоційний стан молоді, підвищувати рівень тривожності та формувати залежність від соціального схвалення, що є важливим чинником у процесі соціалізації сучасної студентської молоді.

Таким чином, результати емпіричного дослідження, отримані за допомогою Шкали самооцінки Морріс Розенберг, Методики діагностики соціально-психологічної адаптації Карл Роджерс – Реймонд Даймонд, Шкали тривоги Чарльз Спілбергер – Ханіна та авторської анкети, підтверджують, що соціальні мережі є вагомим чинником соціалізації сучасної молоді та суттєво впливають на емоційний стан, міжособистісну взаємодію, самооцінку й соціально-психологічну адаптацію студентів.

Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу про суттєвий вплив соціальних мереж на процес соціалізації сучасної молоді. Високий рівень залученості студентів до цифрового середовища поєднується з емоційною чутливістю до соціального оцінювання, особливостями соціально-психологічної адаптації та змінами у характері міжособистісної взаємодії, що зумовлює необхідність розробки психолого-педагогічних рекомендацій щодо формування безпечної та конструктивної цифрової поведінки молоді.

2.3. Психологічні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки та ідентичності в умовах цифрового середовища

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було розроблено систему психологічних рекомендацій, спрямованих на профілактику соціальних залежностей, розвиток соціальної грамотності молоді та оптимізацію процесу соціалізації в умовах активного використання соціальних мереж. Запропоновані рекомендації можуть бути використані практичними психологами, самою студентською молоддю та ін.

У процесі дослідження встановлено, що соціальні мережі суттєво впливають на характер міжособистісної взаємодії молоді, рівень соціальної

активності, емоційний стан, самооцінку та психологічну адаптацію. Водночас надмірна залученість до цифрового середовища може спричиняти розвиток соціальної залежності, підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження та формування залежності від соціального схвалення.

Профілактика соціальних залежностей у молоді

Одним із важливих напрямів психологічної роботи в умовах активного поширення цифрових технологій є профілактика соціальних залежностей у молоді. Постійне використання соціальних мереж, потреба у схваленні з боку онлайн-аудиторії, емоційна залежність від лайків, коментарів та повідомлень можуть негативно впливати на психологічний стан студентської молоді, підвищувати рівень тривожності, знижувати якість живого спілкування та формувати залежну поведінку.

Результати проведеного дослідження показали, що значна частина студентів проводить у соціальних мережах понад 3–5 годин на день, часто реагує на оцінювання в онлайн-середовищі та відчуває емоційний дискомфорт у разі негативних коментарів або відсутності соціального схвалення. З метою профілактики соціальних залежностей доцільно впроваджувати такі психологічні рекомендації.

Таблиця 2.5. Рекомендації щодо профілактики соціальних залежностей у молоді

№	Напрям роботи	Зміст рекомендації	Очікуваний результат
1	Контроль часу онлайн-активності	Встановлення часових обмежень на використання соціальних мереж	Зниження ризику формування залежності
2	Формування навичок самоконтролю	Усвідомлене регулювання частоти перевірки соцмереж	Розвиток відповідальної цифрової поведінки
3	Розвиток офлайн-активності	Залучення до спорту, творчості, живого спілкування	Гармонізація соціальної взаємодії
4	Емоційна саморегуляція	Контроль емоційних реакцій на онлайн-комунікацію	Зниження тривожності та емоційної залежності
5	Цифровий відпочинок	Періодичне обмеження використання гаджетів	Профілактика інформаційного перевантаження

Як видно з таблиці 2.5., профілактика соціальних залежностей передбачає комплексний підхід, спрямований на формування у молоді

навичок усвідомленого користування соціальними мережами та підтримання психологічного благополуччя. Особливе значення має розвиток самоконтролю й уміння регулювати власну онлайн-активність, оскільки саме надмірне перебування у цифровому середовищі може сприяти формуванню емоційної залежності та соціальної дезадаптації.

Важливим напрямом профілактичної роботи є також стимулювання офлайн-активності студентської молоді, зокрема участі у творчих, спортивних, волонтерських і комунікативних заходах. Це сприяє розширенню реального соціального досвіду, покращенню міжособистісної взаємодії та зменшенню залежності від цифрового спілкування. Крім того, розвиток навичок емоційної саморегуляції допомагає молоді конструктивно реагувати на негативний контент, критику та відсутність соціального схвалення у мережі. Використання цифрового відпочинку та обмеження часу користування гаджетами сприяє профілактиці інформаційного перевантаження, емоційного виснаження та підвищення рівня тривожності.

Отже, реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме профілактиці соціальних залежностей, формуванню відповідального ставлення до використання соціальних мереж та забезпеченню гармонійної соціалізації сучасної молоді в умовах цифрового середовища.

Розвиток соціальної грамотності та цифрової компетентності молоді

В умовах сучасного інформаційного суспільства важливого значення набуває розвиток соціальної грамотності та цифрової компетентності молоді. Активне використання соціальних мереж значно розширює можливості комунікації, доступу до інформації та соціальної взаємодії, проте водночас підвищує ризик поширення маніпулятивного контенту, дезінформації, онлайн-агресії та формування некритичного сприйняття інформації.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що більшість студентів активно користується соціальними мережами не лише для спілкування, а й для отримання новин, навчальної інформації та участі в онлайн-спільнотах. Водночас частина респондентів зазначила, що відчуває

труднощі у розпізнаванні недостовірної інформації, емоційно реагує на контент соціальних мереж і зазнає впливу онлайн-середовища на власні погляди та поведінку. Це свідчить про необхідність формування навичок критичного мислення, відповідальної цифрової поведінки та безпечної онлайн-комунікації. З метою розвитку соціальної грамотності та цифрової компетентності молоді доцільно використовувати такі рекомендації.

Таблиця 2.6. Рекомендації щодо розвитку соціальної грамотності та цифрової компетентності молоді

№	Напрям роботи	Зміст рекомендації	Очікуваний результат
1	Формування медіаграмотності	Навчання аналізу та перевірці інформації	Розвиток критичного мислення
2	Цифрова безпека	Ознайомлення з правилами захисту персональних даних	Безпечна поведінка в мережі
3	Культура онлайн-комунікації	Формування навичок толерантного спілкування	Покращення міжособистісної взаємодії
4	Протидія маніпулятивному впливу	Навчання розпізнаванню фейків і маніпуляцій	Зниження інформаційного впливу
5	Відповідальне використання соцмереж	Формування усвідомленого ставлення до контенту	Розвиток соціальної відповідальності

Як видно з таблиці 2.6., розвиток соціальної грамотності та цифрової компетентності передбачає комплексне формування у молоді навичок безпечної, відповідальної та критичної взаємодії з цифровим середовищем. Особливе значення має розвиток медіаграмотності, оскільки сучасний інформаційний простір характеризується великою кількістю неперевіреної, маніпулятивної та емоційно забарвленої інформації.

Важливим компонентом цифрової компетентності є також формування навичок цифрової безпеки, зокрема захисту персональних даних, дотримання конфіденційності та безпечної поведінки під час онлайн-комунікації. Це сприяє зниженню ризику психологічного тиску, шахрайства та інших негативних явищ у цифровому середовищі. Особливу увагу доцільно приділяти розвитку культури онлайн-спілкування, толерантності та відповідального ставлення до поширення інформації. Формування навичок

конструктивної комунікації допомагає попереджати конфлікти, агресивну поведінку та прояви кібербулінгу у соціальних мережах.

Отже, реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме розвитку соціальної грамотності молоді, формуванню відповідальної цифрової поведінки та забезпеченню безпечної соціалізації студентської молоді в умовах сучасного цифрового простору.

Психологічний супровід процесу соціалізації молоді

Важливим напрямом психологічної та психолого-педагогічної роботи в умовах цифрового середовища є психологічний супровід процесу соціалізації молоді. Соціалізація сучасної студентської молоді відбувається одночасно в реальному та віртуальному просторах, що зумовлює специфічні особливості формування міжособистісних відносин, самооцінки, ідентичності та емоційного стану. Результати емпіричного дослідження свідчать, що активне використання соціальних мереж впливає на характер соціальних контактів студентів, їхню соціальну активність та рівень емоційної включеності у взаємодію з іншими людьми. У частини респондентів спостерігається залежність від онлайн-комунікації, зниження якості живого спілкування, підвищена чутливість до соціального оцінювання.

У зв’язку з цим психологічний супровід соціалізації має бути спрямований на забезпечення гармонійного розвитку особистості, підтримку емоційного благополуччя та формування збалансованої системи соціальних взаємодій.

Таблиця 2.7. Рекомендації щодо психологічного супроводу соціалізації молоді

№	Напрям роботи	Зміст рекомендації	Очікуваний результат
1	Підтримка емоційного благополуччя	Створення сприятливого психологічного середовища	Зниження тривожності
2	Розвиток комунікативних навичок	Тренінги спілкування та взаємодії	Покращення соціальних контактів
3	Баланс онлайн і офлайн взаємодії	Поєднання віртуального та реального спілкування	Гармонійна соціалізація
4	Формування соціальної активності	Залучення до групових і громадських активностей	Розширення соціального досвіду
5	Психологічна підтримка адаптації	Консультування та діагностика труднощів	Підвищення рівня адаптованості

Як видно з таблиці 2.7., психологічний супровід процесу соціалізації передбачає комплексний підхід, спрямований на підтримку емоційного стану молоді та розвиток її соціальних компетентностей. Особливе значення має створення сприятливого психологічного середовища, яке забезпечує відчуття безпеки, прийняття та підтримки, що є базовою умовою успішної соціалізації.

Важливим компонентом є розвиток комунікативних навичок, оскільки ефективна міжособистісна взаємодія сприяє формуванню стійких соціальних зв'язків і зменшує залежність від виключно цифрового спілкування. Це дозволяє молоді більш впевнено почуватися як у реальному, так і у віртуальному соціальному середовищі. Окрему увагу слід приділяти забезпеченню балансу між онлайн- та офлайн-взаємодією, оскільки надмірна орієнтація на цифрове спілкування може призводити до соціальної ізоляції, зниження рівня емпатії та труднощів у реальній комунікації. Крім того, залучення молоді до групової, навчальної та громадської діяльності сприяє розширенню соціального досвіду, формуванню відповідальності та розвитку почуття соціальної значущості.

Отже, реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме ефективному процесу соціалізації студентської молоді, підвищенню її адаптаційних можливостей та формуванню гармонійної особистості в умовах сучасного цифрового середовища.

Профілактика онлайн-булінгу та агресивної поведінки у цифровому середовищі

Важливим напрямом психологічної роботи в умовах активного використання соціальних мереж є профілактика онлайн-булінгу та агресивної поведінки у цифровому середовищі. Сучасний цифровий простір, поряд із можливостями для комунікації та самовираження, часто супроводжується проявами вербальної агресії, кібербулінгу, цькування, поширенням образливих повідомлень і негативних коментарів, що може суттєво впливати на психологічний стан молоді.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що частина студентів стикалася з проявами онлайн-агресії або була свідками таких ситуацій у соціальних мережах. Найпоширенішими формами були образливі коментарі, поширення чуток, приниження та некоректні висловлювання. Такі ситуації часто супроводжуються емоційним напруженням, зниженням самооцінки, підвищенням тривожності та уникненням активної участі в онлайн-комунікації.

У зв’язку з цим профілактика онлайн-булінгу має бути спрямована на формування у молоді навичок конструктивної поведінки, розвитку емпатії та відповідального ставлення до комунікації в цифровому середовищі.

Таблиця 2.8. Рекомендації щодо профілактики онлайн-булінгу та агресивної поведінки

№	Напрям роботи	Зміст рекомендації	Очікуваний результат
1	Формування толерантності	Розвиток поваги до інших користувачів	Зниження рівня агресії
2	Розвиток емпатії	Усвідомлення емоцій інших людей	Покращення міжособистісних відносин
3	Навички конструктивного спілкування	Альтернативні способи вирішення конфліктів	Профілактика кіберконфліктів
4	Правила безпечної онлайн-поведінки	Усвідомлення наслідків агресивних дій	Зниження ризику булінгу
5	Алгоритми реагування на булінг	Ігнорування, блокування, звернення по допомогу	Захист психологічного благополуччя

Як видно з таблиці 2.8., профілактика онлайн-булінгу передбачає формування у молоді системи цінностей, що ґрунтується на повазі, толерантності та відповідальності за власну поведінку в цифровому середовищі. Особливе значення має розвиток емпатії, оскільки здатність розуміти емоційний стан інших людей є важливим чинником зниження агресивних проявів у спілкуванні.

Важливим аспектом є також формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, що дозволяє молоді уникати ескалації суперечок у соціальних мережах та обирати більш безпечні й ефективні способи взаємодії. Це сприяє зниженню рівня кіберконфліктності та покращенню якості онлайн-комунікації. Окрему увагу слід приділяти навчанню алгоритмів реагування на

випадки булінгу, зокрема ігноруванню агресивних повідомлень, блокуванню користувачів та зверненню по допомогу до фахівців або адміністрації платформ. Це дозволяє зменшити негативний психологічний вплив і забезпечити захист емоційного благополуччя молоді. Отже, реалізація зазначених рекомендацій сприятиме зниженню рівня онлайн-агресії, формуванню безпечного цифрового середовища та підтримці психологічного здоров'я студентської молоді.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано та розроблено систему психологічних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію процесу соціалізації молоді в умовах цифрового середовища. Вони орієнтовані на профілактику соціальних залежностей, розвиток соціальної грамотності та цифрової компетентності, забезпечення психологічного супроводу соціалізації, а також запобігання проявам онлайн-агресії та кібербулінгу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили суттєвий вплив соціальних мереж на процес соціалізації студентської молоді, що проявляється у специфіці її комунікативної поведінки, соціальної активності та емоційного реагування. Це зумовлює необхідність подальшої розробки та впровадження комплексних психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування безпечного та гармонійного цифрового середовища.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням ролі цифрового середовища в житті студентської молоді та його значним впливом на процеси самосвідомості, самопрезентації й особистісного самовизначення.

У процесі дослідження було досягнуто поставленої мети та виконано визначені завдання, що дозволяє сформулювати такі висновки.

1. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що самооцінка та ідентичність є базовими психологічними утвореннями самосвідомості особистості, які відіграють визначальну роль у процесі становлення молодої людини. Самооцінка відображає емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе, тоді як ідентичність забезпечує відчуття цілісності, стабільності та усвідомлення власного місця в соціальному просторі. Встановлено, що юнацький вік є сенситивним періодом для формування самооцінки та ідентичності. У цей період посилюється рефлексія, зростає значущість соціального схвалення, активізуються процеси соціального порівняння, що робить молодь особливо вразливою до зовнішніх впливів, зокрема впливів цифрового середовища.

2. Проаналізовано соціальні мережі як сучасний інструмент комунікації та соціалізації молоді. Визначено, що вони виконують комунікативну, самопрезентаційну, інформаційну та компенсаторну функції. Водночас соціальні мережі створюють умови для інтенсифікації соціального порівняння, формування залежності від зовнішньої оцінки та викривлення уявлень про соціальні норми успішності й привабливості.

3. Узагальнення теоретичних підходів (психосоціального, когнітивно-поведінкового, соціально-конструктивістського, медіа-психологічного) дозволило встановити, що вплив соціальних мереж на соціалізацію молоді має багатовимірний і суперечливий характер. З одного

боку, вони відкривають нові можливості для самовираження та соціальної підтримки, з іншого – можуть ускладнювати процес формування цілісної ідентичності та адекватної самооцінки.

4. За результатами емпіричного дослідження, проведеного на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини за участю 80 студентів, встановлено, що в обстежуваній вибірці переважає середній рівень самооцінки за шкалою М. Розенберга, однак значна частина респондентів демонструє знижені показники самооцінки, що супроводжується підвищеною залежністю від зовнішніх оцінок, соціального схвалення та порівняння з іншими користувачами соціальних мереж.

Аналіз результатів за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда засвідчив, що у частини студентів спостерігаються прояви емоційного дискомфорту, знижений рівень самоприйняття та труднощі соціальної адаптації, що корелює з інтенсивним використанням соціальних мереж і високою значущістю онлайн-взаємодії.

За результатами шкали тривоги Спілбергера встановлено переважання середнього рівня ситуативної та особистісної тривожності, при цьому у студентів із низькою самооцінкою фіксується підвищений рівень тривожності, емоційної напруги та схильності до переживання соціальних оцінок як значущого стресового чинника.

Аналіз анкети «Особливості використання соціальних мереж студентською молоддю» показав високий рівень залученості респондентів до цифрового середовища: більшість студентів проводить у соціальних мережах понад 3 години на день. Виявлено, що провідними мотивами використання є спілкування, самопрезентація та отримання емоційного підтвердження через реакції інших користувачів (лайки, коментарі).

Встановлено взаємозв’язок між показниками методик: студенти з нижчою самооцінкою за шкалою Розенберга частіше демонструють вищий рівень тривожності (Спілбергер), нижчі показники адаптації (Роджерс–Даймонд) та більш виражену залежність від соціального схвалення в

соціальних мережах (за даними анкети). Натомість студенти з вищою самооцінкою характеризуються більшою емоційною стабільністю, кращою соціально-психологічною адаптацією та меншою залежністю від онлайн-оцінювання.

5. На основі отриманих результатів було розроблено систему психологічних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію процесу соціалізації студентської молоді в умовах цифрового середовища. Вони включають напрями профілактики соціальних залежностей, розвитку соціальної грамотності та цифрової компетентності, психологічного супроводу процесу соціалізації, а також профілактики онлайн-булінгу та агресивної поведінки в інтернет-просторі.

Запропоновані рекомендації мають практичне значення та можуть бути використані у діяльності практичних психологів, викладачів закладів вищої освіти та у процесі формування відповідальної цифрової поведінки студентської молоді. Результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що соціальні мережі є вагомим чинником соціалізації молоді та впливають на її психологічне благополуччя, самооцінку, рівень тривожності та адаптаційні можливості. Характер цього впливу залежить від інтенсивності використання цифрового середовища, рівня саморегуляції, сформованості соціальних навичок та здатності критично сприймати онлайн-інформацію.

Отже, поставлену мету дослідження досягнуто, а отримані результати створюють підґрунтя для подальших наукових досліджень проблеми соціалізації молоді в умовах цифрового суспільства, а також для розробки комплексних програм психологічного супроводу та профілактики деструктивних наслідків надмірного використання соціальних мереж.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек А. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми / А. Бек. Психологія і суспільство. 2019. № 1. С. 90-100. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2019_1_10

2. Бергер П., Лукман Т. Соціальне конструювання реальності: трактат із соціології знання https://mind.ua/books/100-socialne-konstruyuvannya-realnosti-traktat-z-sociologiyi-znan

3. Бойд Д., Еллісон Н. Соціальні мережі: визначення, історія і дослідження. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. № 13, № 1. URL: DOI: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

4. Бровко К. А. Код нації: вплив медіа та соцмереж на ідентичність молоді Утвердження української національної ідентичності в умовах воєнного стану: стратегічні орієнтири та інноваційні практики. Збірник наукових праць. 2025. С. 250-255. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52545/

5. Буковська О. О., Мазур Т. В., Аніщенко Л. О. Вплив соціальних інтернет-мереж на соціалізацію молоді. *Габітус*. 2021. Вип. 29. С. 48–52. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.29.7

6. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 340 с.

7. Варивода К. С. Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах. *Науковий огляд*. 2015. № 7 (17). URL: http://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/549

8. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Київ, 1991. 432 с.

9. Вознюк О. Ф. Соціальні мережі як фактор формування самооцінки підлітків. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С. 103–110.

10. Вплив соціальних мереж на самооцінку. Психологічна енциклопедія : вебсайт / Український психологічний ХАБ. URL: https://psykholoh.com/post/vplyv-sotsialnykh-merezh-na-samootsinku

11. Всесвітня організація охорони здоров'я. Здоров'я підлітків у світі: Другий шанс у другому десятилітті. Женева : ВООЗ, 2014. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042

12. 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. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 68–73. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11

13. Даценко О. А. Особистісна парадигма самореалізації людини. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 2. [С. 6-12 https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/2_2025.pdf

14. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. Нью-Йорк, Нью-Йорк: W.W. Norton. Еріксон, Е.Х. (1956) https://studfile.net/preview/2623865/

15. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. https://readli.net/identichnost-yunost-i-krizis/

16. Єгоренко М. В., Гречановська О. В., Ліщун О. Д. Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді. Solutions in Contemporary Science : materials of Intern. Sci. Conf. Futurity Research Publishing. 2023. С. 149–152. URL: https://futurity-publishing.com/international_conference_3/

17. Єрмакова Н. О. Особливості проявів самоідентичності у юнацькому віці. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 40–45. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.6

18. Злотарьова Л. В. Соціальні мережі як чинник формування самооцінки підлітка. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 3(107). С. 213–221.

19. Каверін О. І., Гурлєва Т. В. Особливості формування самооцінки підлітків у соціальних мережах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2021. Вип. 2(55). С. 45–49.

20. Ковальчук В. О. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків: роль медіаграмотності. *Освіта та розвиток обдарованої особистост*і. 2021. № 8 (83). С. 51–56.

21. Козак А. С. Роль соціальних мереж у розвитку самооцінки підлітків : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / А. С. Козак ; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2024. 91 с. URI https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/17710

22. Ліпкіна Н. М. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 2(10). С. 34–39.\

23. Матієнко Т. В., Іващенко М. С. Вплив соціальних мереж на психо-емоційний стан підлітків. Дидактика. 2025. № 1. С. 65–72. DOI: https://doi.org/10.69842/DIDACTICS.2025.1.10

24. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 2 (70). С. 201–208. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208

25. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікація А.М. Парафіян) https://vseosvita.ua/library/metodyka-diahnostyky-samootsinky-dembo-rubinshtein-modyfikatsiia-am-parafiian-817102.html

26. Орбан Л. М. Розвиток самооцінки в підлітковому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 3. С. 27–31.

27. Орищак Т. С. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки сучасної молоді. Formation of innovative potential of world science : materials of V Intern. Sci. and Theoret. Conf. (Waterford, Nov. 14, 2025). Waterford : European Scientific Platform, 2025. С. 248–251.

28. Павленко А. Селфі та його вплив на самооцінку. Психологія. 2022. Вип. 7. DOI: https://doi.org/10.31812/психологія.v7i.7303

29. Підласий І. П. Психологія підліткового віку. Київ : Освіта, 2020. 240 с.

30. Поперечна Л. А. Соціальні мережі як інструмент комунікаційно-іміджевої політики наукової бібліотеки. Бібліотека. Наука. Комунікація : матеріали Міжнар. наук. конф. (Київ, 2015). Київ : НБУВ, 2015. URL: http://conference.nbuv.gov.ua/report/view/id/618

31. Рейтарова М. А. Вплив соціальних мереж на тривожність та самооцінку особистості : дипломна робота магістра / М. А. Рейтарова. Одеса, 2022. 90 с. https://dspace.onu.edu.ua/items/3e090994-1406-4df2-886b-f796dd1df68c

32. Роджерс К. Р. Теорія терапії, особистості та міжособистісних стосунків у контексті клієнт-центрованої терапії. Психологія: вивчення науки. Т. 3: Формулювання особистості та соціальний контекст. Нью-Йорк : McGraw-Hill. С. 184–256.

33. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію / пер. з англ. І. Іванова. Київ : Либідь, 1997. 256 с.

34. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. Ментальне здоров'я. 2025. № 3. С. 82–85. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.14

35. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології : монографія. Київ : Либідь, 2002. 720 с. https://avidreaders.ru/read-book/osnovy-obschey-psihologii.html

36. Савченко С. І. Вплив соціальних мереж на розвиток самооцінки підлітків. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 85–91.

37. Савченко С. О. Соціальні мережі як чинник соціалізації підлітків. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 122–128.

38. Семко В. О. Вплив сучасних медіа ресурсів на формування соціальної ідентичності підлітків : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник В. В. Грандт. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 80 с. https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/25183

39. Сіленко А. О., Кедик Ю. О. Психологічні особливості комунікативних практик молоді у соціальних мережах. Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 79–85. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.13

40. Сметана А. В., Григор'єва С. В. Вплив соціальних медіа на формування ідентичності молоді. Розвиток сучасного українського суспільства у соціологічному вимірі : тези доп. Харків : НТУ «ХПІ», 2026. С. 103. https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/d581de44-0230-4731-bb6d-ddb4d853755e/content

41. Співак Л. В., Багрій Н. І. Вплив соціальних мереж та інтернету на психічне здоров'я підлітків: профілактика кризових станів і формування стійкості. Клінічна медицина. 2025. № 1. С. 60–67. DOI: https://doi.org/10.15407/internalmed2025.01.060

42. Фестінгер Л. Теорія соціального порівняння. https://mes.ssalani.v.ua/articles/teorija-socialnogo-porivnjannja-festingera.html

43. Шаварин І., Мельник А. Психологічні особливості ставлення сучасної молоді до соціальних мереж. Особистість в умовах інформаційного суспільства : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. URL: https://inforum.in.ua/conferences/31/119/910

44. Шкала самооцінки Розенберга [Електронний ресурс] / Rosenberg, 1965 ; пер. з англ. УІКПТ. Львів : Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. 2012. Режим доступу: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf

45. Щербан Т. Д., Самойлов О. С. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на лідерські якості студентської молоді. Psychological Journal. 2025. Vol. 11, Iss. 4 (95). С. 61–72. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2025.11.4

46. Як соцмережі впливають на психічне здоров'я дітей і підлітків. Центр громадського здоров'я МОЗ України : вебсайт. 2024. 12 серпня. URL: https://phc.org.ua/news/yak-socmerezhi-vplivayut-na-psikhichne-zdorovya-ditey-i-pidlitkiv

47. Якимчук Б.А. Рефлексивно насичене освітнє середовище як чинник розвитку рефлексивності майбутніх психологів. Modernengineering and innovative 2023. №26. С. 84-87. URL: https://www.moderntechno.de/index.php/meit/issue/view/meit26-03/meit26-03

ДОДАТОК А

Шкала самооцінки М. Розенберга

Інструкція: прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому ставленню до себе.

Варіанти відповідей:

1 – повністю не згоден(на)

2 – скоріше не згоден(на)

3 – скоріше згоден(на)

4 – повністю згоден(на)

1. Я вважаю себе гідною людиною, не гіршою за інших.
2. Я відчуваю, що маю низку хороших якостей.
3. У цілому я схильний(на) вважати себе невдахою.
4. Я здатний(на) робити багато речей не гірше за інших.
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.
6. Я позитивно ставлюся до себе.
7. У цілому я задоволений(на) собою.
8. Я хотів(ла) б більше поважати себе.
9. Часом я відчуваю себе нікчемним(ою).
10. Інколи мені здається, що я ні на що не здатний(на).

Ключ до обробки методики М. Розенберга

Прямі твердження: 1, 2, 4, 6, 7

Зворотні твердження: 3, 5, 8, 9, 10

Оцінювання здійснюється шляхом підсумовування балів.

Інтерпретація результатів:

- 30–40 балів — високий рівень самооцінки
- 20–29 балів — середній рівень самооцінки
- менше 20 балів — низький рівень самооцінки

ДОДАТОК Б

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Прізвище та ім'я____Група

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом
У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0 - це мене зовсім не стосується;
1 - це мене не стосується;
2 - мабуть, це мене не стосується;
3 - не знаю, чи це мене стосується;
4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
5 - це схоже на мене;
6 - це точно я.

№	*Текст методики*	0	1	2	3	4	5	6
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4.	Маю до себе високі вимоги.							
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7.	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.							
8.	Свої обіцянки виконую завжди.							
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11.	У невдачах звинувачую себе.							
12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.							
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16.	Власних переконань і правил не вистачає.							
17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.							

18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.							
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.							
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.							
21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.							
22.	Люди, як правило, мені подобаються.							
23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.							
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.							
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.							
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.							
27.	Важко боротися із самим собою.							
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.							
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.							
30.	Людина вперта, таких називають важкими.							
31.	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.							
32.	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.							
33.	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.							
34.	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.							
35.	Людина з привабливою зовнішністю.							
36.	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.							
37.	Прийнявши рішення, виконую його.							
38.	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.							
39.	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.							
40.	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.							
41.	Всим задоволений.							
42.	Почуваюся погано: не можу організувати собе.							

43.	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.							
44.	Врівноважений, спокійний.							
45.	Роздратований, часто не можу стриматися.							
46.	Часто відчуваю себе ображеним.							
47.	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.							
48.	Буває, що поширюю плітки.							
49.	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.							
50.	Досить важко бути самим собою.							
51.	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.							
52.	Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.							
53.	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.							
54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.							
55.	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.							
56.	Людина сором'язлива.							
57.	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.							
58.	У душі відчуваю перевагу над іншими.							
59.	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".							
60.	Боюся думок інших про себе.							
61.	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.							
62.	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.							
63.	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.							
64.	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.							
65.	Просто недостатньо оцінюю себе.							
66.	Ватажок, вмію впливати на інших.							
67.	Ставлюся до себе в цілому добре.							
68.	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.							
69.	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.							

70.	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.							
71.	Розгублений, невпевнений у собі.							
72.	Задоволений собою.							
73.	Мені часто не щастить.							
74.	Людина приємна, приваблюю інших.							
75.	Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.							
76.	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.							
77.	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.							
78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.							
79.	Умію наполегливо працювати.							
80.	Відчуваю, що росту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.							
81.	Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.							
82.	Завжди кажу тільки правду.							
83.	Схвильований, напружений.							
84.	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.							
85.	Відчуваю невпевненість у собі.							
86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.							
87.	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.							
88.	Людина, якій подобається міркувати.							
89.	Іноді подобається хизуватися.							
90.	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.							
91.	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чиюсь допомогу.							
92.	Ніколи не запізнююся.							
93.	Відчуваю внутрішню несвободу.							
94.	Відрізняюся від інших.							
95.	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.							
96.	Добре себе розумію, все в собі приймаю.							

97.	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.							
98.	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.							
99.	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серьозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо,просто терплять.							
100	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.							
101	Всі свої звички вважаю позитивними.							

Обробка та оцінювання результатів

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
A	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22–42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

ДОДАТОК В

Анкета «Особливості використання соціальних мереж студентською молоддю»

Шановний(а) респондент(е)!
Анкета є анонімною. Отримані дані будуть використані лише в узагальненому вигляді з науковою метою.

Інструкція: уважно прочитайте запитання та оберіть варіант відповіді або впишіть власний.

1. Ваш вік:
   ___ років
2. Ваша стать:
   □ чоловіча
   □ жіноча
3. Скільки часу на день Ви проводите в соціальних мережах?
   □ до 1 години
   □ 1–2 години
   □ 3–5 годин
   □ понад 5 годин
4. Якими соціальними мережами Ви користуєтеся найчастіше?
   (можна обрати кілька варіантів)
   □ Instagram
   □ TikTok
   □ Facebook
   □ Telegram
   □ інше (вкажіть) _____
5. Основна мета використання соціальних мереж:
   □ спілкування з друзями
   □ перегляд розважального контенту
   □ самопрезентація
   □ навчання / отримання інформації
   □ інше _____
6. Чи звертаєте Ви увагу на кількість лайків і коментарів під своїми дописами?
   □ так
   □ інколи
   □ ні
7. Як Ви зазвичай почуваєтеся, порівнюючи себе з іншими користувачами соціальних мереж?
   □ стаю більш упевненим(ою) у собі
   □ почуваюся гірше
   □ не відчуваю змін
8. Чи вважаєте Ви, що соціальні мережі впливають на Вашу самооцінку?
   □ так, позитивно
   □ так, негативно
   □ не впливають
9. Чи замислювалися Ви над тим, що Ваш онлайн-образ може відрізнятися від реального?
   □ так
   □ інколи
   □ ні

10. Чи допомагають Вам соціальні мережі підтримувати спілкування та налагоджувати нові соціальні контакти?
    □ так
    □ частково
    □ ні
11. Чи берете Ви участь в онлайн-спільнотах, групах або чатах за інтересами?
    □ так, постійно
    □ інколи
    □ ні
12. Як соціальні мережі впливають на Ваше спілкування в реальному житті?
    □ покращують комунікацію
    □ не впливають
    □ ускладнюють живе спілкування
13. Чи відчуваєте Ви себе більш соціально активним(ою) завдяки використанню соціальних мереж?
    □ так
    □ частково
    □ ні
14. Чи стикалися Ви з проявами булінгу або агресії у соціальних мережах?
    □ так, особисто
    □ був(ла) свідком(цею)
    □ ні
15. Які форми онлайн-булінгу Ви спостерігали або переживали?
    (можна обрати кілька варіантів)
    □ образливі коментарі
    □ поширення чуток або приниження
    □ насмішки через фото/відео
    □ погрози або переслідування
    □ інше _____
    □ не стикався(лася)
16. Як Ви зазвичай реагуєте на прояви агресії чи булінгу в соціальних мережах?
    □ ігнорую
    □ блокую користувача
    □ звертаюся по допомогу
    □ відповідаю агресією
    □ інше _____
17. Чи впливають негативні коментарі або критика в соціальних мережах на Ваш емоційний стан?
    □ так, суттєво
    □ частково
    □ майже не впливають
18. Чи вважаєте Ви, що соціальні мережі можуть сприяти успішній соціалізації молоді?
    □ так
    □ частково
    □ ні
19. На Вашу думку, соціальні мережі більше:
    □ допомагають розвитку особистості
    □ створюють психологічні ризики
    □ мають як позитивний, так і негативний вплив
20. Що, на Вашу думку, необхідно для безпечного та позитивного використання соціальних мереж молоддю?

ДОДАТОК Г

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної

Інструкція: "Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і обведіть кружечком відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ НА ДАНИЙ МОМЕНТ. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає":

№ з/п	Твердження СТ	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я напружений	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості і напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4

№ з/п	Твердження СТ	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Субшкала ОТ

Інструкція: "Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і обведіть кружечком відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗАЗВИЧАЙ. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає".

№ з/п	Твердження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25.	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Зазвичай я почуваєте себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я беру все надто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33.	Зазвичай я почуваю себе у безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощі	1	2	3	4
35.	У мене буває нудьга, хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

№ з/п	Твердження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і клопоти	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) та особистісна тривожність (ОТ) визначаються за поданими нижче ключами (формулами). При цьому цифри в дужках означають номери тверджень, замість них у формулу підставляєте бал від 1 до 4, який Ви обвели у рядку відповідного твердження:

СТ = Г(3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – Г(1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50.

ОТ = Г(22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40) – Г(21, 26, 27, 30, 33, 36, 39) + 35.

Інтерпретація результатів:

Результати кожної шкали оцінюються окремо у таких градаціях:

до 30 балів – низький рівень СТ (ОТ);

31 – 45 – середній рівень СТ (ОТ);

46 і більше балів – високий рівень СТ (ОТ).

Значні відхилення від середнього рівня тривожності вимагають уваги і втручання. Високий рівень тривожності означає схильність людини впадати у стан тривоги в ситуаціях оцінки її компетентності та може потребувати формування почуття впевненості в собі. Низький рівень тривожності, навпаки, може потребувати підвищення відповідальності та мотивації до діяльності.