

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Тривожність в епоху соціальних мереж: взаємозв'язок із
перфекціонізмом, самооцінкою, почуттям провини та сорому**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-232

групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

Клінічна психологія

Кулик О.Я

(прізвище та ініціали)

Керівники

к.психол.н., доц.

Трофімова Д.О.

д.мед.н., проф.

Ситник С.І.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Робота рекомендована до захисту рішенням кафедри
клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі досліджено взаємозв'язок між тривожністю, перфекціонізмом, самооцінкою, почуттям провини та соромом у контексті цифрової взаємодії. Було здійснено теоретичний аналіз класичних і сучасних підходів до цих феноменів, а також проведено емпіричне дослідження з використанням валідних психодіагностичних методик (STAI, HFMP, шкала самооцінки Розенберга, TOSCA). Вибірка складала 70 осіб. Отримані результати засвідчили, що соціально зумовлений перфекціонізм та занижена самооцінка є ключовими предикторами ситуативної та особистісної тривожності. Також встановлено вплив афективних реакцій — почуття вини та сорому, на тривожність. У ході дослідження, було встановлено, що частота користування соціальними мережами має подвійний ефект: зменшує соціально зумовлений перфекціонізм, але пов'язана зі зниженням самооцінки. На основі результатів розроблено психоосвітню програму «Цифровий баланс» для зниження тривожності та розвитку стресостійкості. Робота має практичну цінність для психологічного консультування в умовах цифрового навантаження.

Ключові слова: тривожність, перфекціонізм, самооцінка, сором, провини, соціальні мережі, цифрова психологія.

Перелік умовних скорочень:

ОТ — особистісна тривожність

СТ — ситуативна тривожність

ПОС — перфекціонізм, орієнтований на себе

ПОІ — перфекціонізм, орієнтований на інших

СПП — соціально продиктований перфекціонізм

STAI — State-Trait Anxiety Inventory (Шкала ситуативної й особистісної тривожності Спілбергера)

HFMPS — Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale
(Багатовимірна шкала перфекціонізму Г'юїтта і Флетта)

TOSCA — Test of Self-Conscious Affect (Тест самосвідомих емоцій)

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ЗМІСТ	4
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТРИВОЖНІСТЬ, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, САМООЦІНКА, ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА СОРОМУ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ	9
1.1. Поняття тривожності у психологічній літературі.....	9
1.2. Перфекціонізм як фактор тривожності.....	17
1.3. Почуття провини та сорому в контексті тривожності.....	25
1.4. Роль самооцінки у формуванні тривожних станів.....	35
1.5. Вплив соціальних мереж на тривожність, перфекціонізм, самооцінку, почуття провини та сором.....	43
Висновки до розділу 1	51
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	53
2.1. Характеристика методик дослідження.....	53
2.2. Організація та етапи дослідження.....	57
2.3. Характеристика вибірки.....	58
Висновки до розділу 2	63
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ІЗ ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ, САМООЦІНКОЮ, ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ ТА СОРОМУ	65
3.1. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	65
3.2. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності в умовах впливу соціальних мереж.....	83

3.3. Програма психологічної підтримки «Цифровий баланс: самоцінність і стійкість».....	85
Висновки до розділу 3.....	89
ВИСНОВКИ.....	91
Список літератури.....	94
Додатки.....	101

ВСТУП

У сучасному світі соціальні мережі стали частиною повсякденного життя і тому все частіше виникає питання: як це впливає на наш емоційний стан? Люди дедалі більше часу проводять онлайн, спостерігаючи за життям інших людей, порівнюючи себе з іншими, або ж прагнучи відповідати певним очікуванням. Це може викликати внутрішню напругу, знижувати самооцінку та посилювати тривожність. Саме ці психологічні змінні лягли в основу мого дослідження.

У науковій літературі чимало праць присвячені тривожності, перфекціонізму, самооцінці і афективним реакціям, таким як почуття провини та сорому. Так, наприклад, Г'юїтт і Флетт описують перфекціонізм як багатовимірне явище, а Розенберг пропонує зручну шкалу для вимірювання самооцінки. Танжні і Льюїс досліджували сором і вину, а автори методики TOSCA дозволили перевірити їх емпірично. Але багато з цих досліджень не враховують вплив цифрового середовища, або вивчають всі ці явища окремо. Тому виникла ідея поєднати їх в одному дослідженні — щоб краще зрозуміти, як усе це взаємопов'язано.

Актуальність теми є зумовленою тим, що тривожність, перфекціонізм і проблеми із самооцінкою стають дедалі поширенішими. І хоча про це багато пишуть і говорять, однак досліджень, які розглядали б ці явища разом у контексті соціальних мереж, поки що небагато.

Об'єкт дослідження — тривожність як емоційний стан.

Предмет дослідження — зв'язок тривожності з перфекціонізмом, самооцінкою, соромом, виною та частотою використання соцмереж.

Мета роботи — на основі емпіричного дослідження з'ясувати, як саме ці фактори взаємопов'язані, і які з них найсильніше впливають на тривожність.

Основні завдання:

- зібрати і проаналізувати наукові джерела на тему тривожності, перфекціонізму, самооцінки та афективних реакцій.
- Провести опитування і зібрати дані по перфекціонізму, самооцінці та афективних реакціях, активності в мережах серед дорослих респондентів.
 - Встановити, які з показників найбільше пов'язані між собою.
 - З'ясувати, які фактори мають найбільший вплив на рівень тривожності.
- Розробити практичні поради для психологів і програму підтримки.

Методи дослідження: було використано кілька відомих психологічних опитувальників — шкалу тривожності Спілбергера, опитувальник перфекціонізму Г'юїтта і Флетта, шкалу самооцінки Розенберга та опитувальник TOSCA для вивчення афективних реакцій. Також використовувались методи статистичної обробки даних — кореляційний, дисперсійний та регресійний аналіз в програмі Jamovi.

Вибірка дослідження склала 70 дорослих респондентів віком від 18 до 60 років. У дослідженні взяли участь як чоловіки, так і жінки, з різною освітою, зайняті в різних сферах діяльності, які є користувачами різних соціальних мереж.

Дослідницькі питання:

- Чи впливає перфекціонізм на рівень тривожності?
- Як пов'язана самооцінка з рівнем тривожності?
- Як пов'язані тривожність і афективні реакції (сорому, вини тощо)?
- Як впливають соціальні мережі на рівень тривожності, перфекціонізм, самооцінку та афективні реакції?

Теоретична значущість дослідження полягає у спробі вперше проаналізувати взаємозв'язок тривожності з перфекціонізмом,

самооцінкою, почуттям провини та сорому в умовах впливу соціальних мереж. Не зважаючи на наявність окремих емпіричних даних щодо кожного з цих явищ, їх комплексна взаємодія досі не була предметом системного аналізу. У сучасній науковій літературі відсутні дослідження, які б розглядали ці змінні одночасно та в контексті розвитку цифрового соціального середовища. Запропонована концептуальна модель дозволяє об'єднати ці явища в єдину систему, щоб поглибити розуміння того, як соціальні мережі впливають на психоемоційну сферу особистості і як ці явища взаємопов'язані між собою.

Практична значущість — результати дослідження можуть стати основою для психологічних програм підтримки осіб з тривожними розладами, особливо для тих, хто відчуває тиск соціальних мереж. У рамках роботи була розроблена програма «Цифровий баланс: самоцінність і стійкість» — як інструмент підтримки для тих, хто хоче впоратися з тривожністю й зберегти психічну рівновагу в цифрову епоху.

РОЗДІЛ I

ТРИВОЖНІСТЬ, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, САМООЦІНКА, ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА СОРОМУ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ

1.1. Поняття тривожності у психологічній літературі

Поняття тривожності посідає одне з центральних місць у психологічній теорії та клінічній практиці, оскільки охоплює широкий спектр емоційних, когнітивних, фізіологічних і поведінкових проявів. У психологічній літературі тривожність розглядається як складна реакція організму на загрозу, яка може бути як реальною, так і уявною, зовнішньою або внутрішньою. Вона має адаптивну природу, адже у помірній формі сприяє мобілізації ресурсів, зосередженості й підготовці до дії в умовах невизначеності. Водночас, у випадку надмірної інтенсивності, хронічності або неконтрольованості, тривожність перетворюється на дезадаптивний фактор, що порушує функціонування особистості та знижує якість життя.

У психологічній літературі тривожність часто розмежовується зі страхом. Страх є відповіддю на конкретну, визначену загрозу, що дозволяє індивіду вжити відповідних дій — втечі, захисту чи уникнення. Натомість тривожність виникає у відповідь на невизначену, абстрактну або потенційну небезпеку, яку складно локалізувати або нейтралізувати. Саме ця невизначеність і внутрішнє напруження роблять тривожність особливо виснажливою у своєму переживанні. Як підкреслює Кларк (Кларк, 1986), тривожність — це не лише реакція на загрозу, а ще й її когнітивна реконструкція, очікування негативного результату незалежно від фактичної ситуації.

У клінічній психології тривожність розглядається як феномен, що має кілька рівнів прояву — від ситуативного емоційного стану до стійкої риси особистості або навіть клінічного розладу. Вона проявляється на когнітивному рівні (нав'язливі думки, передчуття), емоційному (напруження, страх), соматичному (прискорене серцебиття, пітливість) і поведінковому (уникнення, паралізуюча реакція). Така багатовимірність зумовлює різні підходи до її розуміння та пояснення у межах психологічних теорій.

У межах класичних психологічних шкіл тривожність розглядається як базова психічна реакція, що виявляє глибинні конфлікти особистості. У психоаналітичній традиції Зигмунд Фройд запропонував одну з перших концепцій тривожності як динамічного процесу, що виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між імпульсами Ід, моральними обмеженнями Супер-Его та реальністю. Він виокремлював три типи тривоги: реалістичну, невротичну та моральну (Фройд, 1961). Реалістична тривога є реакцією на зовнішню небезпеку, невротична — пов'язана з несвідомими потягами, які загрожують свідомості, а моральна — з внутрішнім осудом і почуттям провини. У цьому підході тривожність є певним сигналом, що мобілізує захисні механізми задля уникнення конфлікту або ж для того, щоб витіснити його зі свідомості.

Карен Хорні, у межах неофрейдистського підходу, розглядала тривожність як наслідок базальної тривоги, яка виникає внаслідок відчуття ізоляції та ворожості у дитинстві (Хорні, 1945). На її думку, глибока потреба в безпеці й прийнятті стикається з ворожим соціальним середовищем, породжуючи внутрішній конфлікт і схильність до тривожних захисних стратегій. Таким чином, тривожність набуває характеру певного особистісного стилю реагування, закладеного ще в ранньому дитинстві.

Значний внесок у розуміння міжособистісної природи тривожності зробив Джон Боулбі, засновник теорії прив'язаності. Він розглядав тривожність як еволюційно зумовлену реакцію на загрозу розлуки з фігурою прихильності. У дорослому віці тривожний стиль прив'язаності проявляється підвищеною чутливістю до відторгнення, сильним страхом втрати і потребою в постійному підтвердженні емоційного зв'язку (Боулбі, 1982).

Екзистенційна традиція інтерпретує тривожність як невід'ємну складову людського буття. Такі мислителі, як Мартін Гайдеггер, Карл Ясперс, а згодом і психотерапевти, як Ролло Мей, наголошували, що тривожність виникає не лише у відповідь на загрозу, а як усвідомлення фундаментальних екзистенційних данностей — обмеженості, свободи, відповідальності, відчуження та смерті (Мей, 1950). У цьому контексті тривожність виступає не патологією, а радше проявом глибинної свідомості та пошуку сенсу. Проте якщо людина уникає цих почуттів, або не може впоратися з ними — це може призводити до емоційних труднощів та виснаження.

У гуманістичній психології тривожність розглядається як наслідок розриву між реальним досвідом особистості та її внутрішнім «Я», зумовленим умовним прийняттям і зовнішніми очікуваннями. Карл Роджерс наголошував, що тривожність виникає тоді, коли особистість змушена заперечувати частину свого досвіду, щоб відповідати очікуванням інших або зберегти позитивне самоприйняття (Роджерс, 1961). У цьому випадку тривожність сигналізує про втрату цілісності та автентичності, а її подолання можливе через прийняття заперечених частин себе та відновлення безумовного самоприйняття.

У когнітивній психології тривожність розглядається як результат спотвореного сприйняття інформації, зумовленого наявністю ірраціональних переконань, негативних схем та автоматичних думок.

Згідно цього підходу тривожність виникає не через саму подію, а через те, як саме вона інтерпретується індивідом. Аарон Бек, один із засновників когнітивної терапії, запропонував модель, згідно з якою тривожність виникає внаслідок негативної когнітивної тріади: уявлень про себе як компетентного, світ як ворожий та майбутнє як загрозове (Бек, 1976). У межах цієї моделі тривожність підтримується автоматичними думками, що з'являються спонтанно та не піддаються критичному аналізу. Вони зазвичай мають форму перебільшень, катастрофічних очікувань або надмірного узагальнення.

Альберт Елліс, засновник раціонально-емотивної поведінкової терапії, підкреслював, що тривожність формується на основі ірраціональних переконань — жорстких, нереалістичних вимог до себе, до інших та світу загалом (Елліс, 1962). Наприклад, переконання на кшталт «я повинен бути ідеальним» або «усі повинні мене схвалювати» створюють передумови для постійного емоційного напруження. Згідно з моделлю АВС, саме інтерпретації подій, а не самі події, викликають тривожні переживання. Тому терапевтична робота повинна бути направлена в першу чергу на корекцію цих переконань.

Тривожні стани часто супроводжуються такими викривленнями мислення, як катастрофізація, фільтрація негативного, персоналізація та дихотомічне мислення. Катастрофізація — це тенденція очікувати найгіршого розвитку подій, навіть якщо ймовірність їх настання є низькою. Фільтрація негативного полягає в тому, що людина звертає увагу лише на негативні аспекти ситуації, ігноруючи позитивні. Персоналізація — це звичка приписувати собі відповідальність за події, навіть, ті, які від неї не залежать. Дихотомічне мислення — це бачення світу у крайнощах: «усе або нічого», «успіх або провал», без урахування проміжних варіантів. Усі ці викривлення посилюють відчуття тривоги й ускладнюють адаптацію до повсякденних труднощів. Вони також

сприяють утвердженню переконання, що загроза є неминучою, невизначеність — нестерпною, а власні ресурси — недостатніми. У такий спосіб формується самопідтримувальний цикл тривожності: спотворене мислення → тривожна реакція → уникнення → відсутність коригуючого досвіду → посилення переконань.

У межах біхевіорального підходу тривожність розглядається як набута реакція, що виникає внаслідок навчання через обумовлення. Один із перших теоретиків цього напрямку Джон Б. Вотсон довів, що емоційні реакції можуть формуватися шляхом класичного умовного рефлексу, що було підтверджено в експерименті з “маленьким Альбертом” (Вотсон & Райнер, 1920). У подальшому розвиток теорій тривожності зосередився на вивченні того, як утворюються і закріплюються реакції страху, як вони поширюються на різний спектр ситуацій, що в результаті стає передумовою формування хронічної тривожності. Скіннер, прихильник оперантного навчання, вказував, що уникнення тривожних стимулів призводить до негативного підкріплення — тривога зменшується, а поведінка уникнення закріплюється. У такий спосіб формується замкнене коло: ситуація → тривожна реакція → уникнення → тимчасове полегшення → посилення схеми уникнення. Цей підхід до розуміння механізмів тривожності активно використовується і в сучасній біхевіоральній терапії, зокрема велика увага приділяється роботі з поведінкою уникнення, як центрального механізму підтримання розладу. Людина, яка постійно уникає ситуацій, що викликають тривогу, не має змоги отримати новий досвід, що суперечив би її страхам. Таким чином, тривожність не лише зберігається, але й з часом розширюється на дедалі більше ситуацій, значно знижуючи якість життя.

Біологічний підхід пояснює тривожність через нейрофізіологічні та генетичні механізми. Дослідження показують, що в осіб із підвищеним рівнем тривожності часто спостерігається дисбаланс нейромедіаторів,

таких як серотонін, норадреналін та гамма-аміномасляна кислота (GABA) (Nutt & Malizia, 2001). Порушення у цих системах впливають на емоційну регуляцію, здатність гасити збудження та справлятися з невизначеністю. Також важливу роль відіграють структури мозку, зокрема мигдалина, яка відповідає за обробку загрозливих стимулів, та префронтальна кора, що забезпечує когнітивний контроль над емоціями.

Ганс Айзенк, висунув концепцію нейротизму як базової риси, що визначає схильність до переживання тривоги. Згідно з його теорією, нейротизм є результатом вроджених особливостей нервової системи, зокрема підвищеної збудливості лімбічних структур і слабого гальмування (Айзенк, 1967). Зокрема, Айзенк підкреслював, що особи з високим рівнем нейротизму схильні до сильніших і довших негативних емоційних реакцій, що робить їх більш вразливими до стресу та розвитку тривожних розладів.

Сучасні генетичні дослідження також вказують на спадкову схильність до тривожності. Так, згідно даних близнюкових досліджень, спадковість тривожних розладів коливається в межах 30–40 % (Hettema, Neale & Kendler, 2001). У поєднанні з досвідом виховання, травматичними подіями чи хронічним стресом це може формувати стабільну вразливість до тривожних станів.

Однією з найвпливовіших сучасних моделей тривожності є трансдіагностичний підхід Девіда Барлоу, який об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти тривожних розладів (Barlow, 2002). На думку Барлоу, ключову роль у виникненні тривожності відіграють три фактори: загальна біологічна вразливість, ранній досвід неконтрольованості та психоемоційна реактивність. У своїй «уніфікованій моделі емоційних розладів» Барлоу наголошує, що причиною тривожності є не зовнішні події, а відчуття власної нездатності

справитися з ними. Такий підхід дозволяє глибше вивчити загальний механізм тривожних розладів та розробити ефективні стратегії терапії.

У рамках диференціації тривожних проявів важливою є концепція Чарльза Спілбергера, який запропонував розмежування тривожності як тимчасового стану та як стійкої риси особистості. Такий підхід дозволив не лише глибше дослідити феномен, але й створити валідний інструмент для його вимірювання — шкалу STAI (Спілбергер, 1970), що широко застосовується в емпіричних дослідженнях.

Вивчення явища тривожності активно продовжується у вітчизняній психології, де акценти все частіше зміщуються на її роль у функціонуванні дорослої особистості в умовах зростаючої соціальної та емоційної напруги. Наприклад, у працях Л. В. Сафіної проаналізовано зв'язок між високим рівнем особистісної тривожності та синдромом емоційного вигорання у представників допомагаючих професій. Авторка підкреслює, що тривожність не лише впливає на психологічне самопочуття, а й впливає на професійну поведінку та рівень залученості індивіда (Сафіна, 2021).

Цінний вклад у розуміння тривожності в контексті саморегуляції дорослої особистості зробила Н. І. Пов'якель, яка досліджувала взаємозв'язок тривожних тенденцій із життєстійкістю та емоційною гнучкістю, що особливо актуально в умовах високої невизначеності (Пов'якель, 2019).

Н. В. Чепіга досліджує зростання рівня тривожності в ситуаціях втрати контролю над життям та зовнішніми обставинами. У своїх дослідженнях вона демонструє, як соціальна невизначеність, економічний тиск і відсутність прогнозованості майбутнього можуть активувати як ситуативну, так і хронічну тривожність, змінюючи адаптивні механізми особистості (Чепіга, 2022).

У контексті новітніх викликів людства — пандемії COVID-19 та повномасштабної війни в Україні — спостерігається певна трансформація патернів тривожності. Багато досліджень відмічають зростання тривожних розладів, пов'язаних із відчуттям глобальної непередбачуваності, тривалим перебуванням у стані загрози та втрати базового відчуття безпеки (Zandifar & Badrfam, 2020; Кузнецова, 2022). Унаслідок цього сучасна тривожність нерідко набуває рис екзистенційної — такої, що пов'язана не лише з подіями, а із самою природою людського існування в невизначеному світі. Особливо вразливою до соціальної тривоги, деперсоналізації та панічних реакцій є молодь (Pfefferbaum & North, 2020).

Окрему роль у формуванні й підтриманні тривожних станів відіграє цифрове середовище. За дослідженнями Хірша та Інзліхт (2008), часте використання соціальних мереж підсилює нейронну чутливість до невизначеності та стимулює надмірну активність у ділянках мозку, пов'язаних із обробкою загроз (Hirsh, & Inzlicht, 2008). Соцмережі є джерелом постійного соціального порівняння, яке може впливати на рівень самооцінки та викликати постійне відчуття недостатності, що у свою чергу теж активізує систему тривоги (Fardouly et al., 2015).

Якщо розглядати цей процес на біологічному рівні, він пов'язаний з дофаміновою системою — соціальні мережі стимулюють швидке й непередбачуване соціальне підкріплення у вигляді лайків та коментарів, що створює замкнене коло очікування й розчарування. Така модель взаємодії підсилює схильність до тривожного сприйняття ситуацій, особливо в осіб із низькою толерантністю до невизначеності (Elhai et al., 2017). У підлітків і молоді, для яких соціальні мережі становлять важливий канал соціалізації, цей механізм може стати джерелом хронічної соціальної тривожності.

Таким чином, сучасна тривожність дедалі більше визначається не лише внутрішніми факторами, а й глобальним соціальним і цифровим контекстом, що формує нові вектори психологічної вразливості.

Підсумовуючи викладене, можна зробити висновок, що тривожність є складним і багатовимірним явищем, яке розглядається як у межах класичних психоаналітичних концепцій, так і сучасних когнітивно-біхевіоральних, нейробіологічних та екзистенційних підходів. Її природа визначається взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників, серед яких особливу увагу привертають індивідуальні риси особистості, досвід прив'язаності та когнітивні схеми сприйняття.

Однак тривожність рідко існує у відриві від інших емоційно-поведінкових конструкцій. У сучасних умовах, особливо в контексті цифрової реальності, зростає потреба у вивченні взаємозв'язку тривожності з такими психологічними явищами, як перфекціонізм, почуття провини, сорому та самооцінка. Саме ці чинники можуть відігравати ключову роль у формуванні та підтриманні тривожних станів. Значний інтерес також викликає вплив соціальних мереж, які, виступають середовищем постійного соціального порівняння та віртуального контролю, можуть як посилювати прояви тривожності, так і формувати нові патерни її переживання. У наступних підрозділах буде розглянуто всі ці феномени та їхню взаємодію з тривожністю у контексті сучасного соціокультурного середовища.

1.2. Перфекціонізм як фактор тривожності

Перфекціонізм є складним і багатогранним психологічним явищем, яке привертає значну увагу вчених протягом останніх десятиліть. Він являє собою прагнення людини до досконалості, встановлення високих стандартів до себе та інших, а також жорстке ставлення до помилок і

результатів. У сучасній психологічній літературі перфекціонізм розглядається не як однорідна особистісна риса, а як певний континуум, що включає як адаптивні (позитивні), так і неадаптивні (деструктивні) прояви (Фрост, Мартен, Лафрен'єр і Розенблат, 1990; Stoeber & Otto, 2006).

Особливу увагу викликає вивчення взаємозв'язку між перфекціонізмом і тривожністю. Дані багатьох емпіричних досліджень підтверджують, що неадаптивні форми перфекціонізму є важливими передумовами розвитку тривожних розладів (Egan, Wade & Shafran, 2011; Flett, Nepon & Besser, 2016).

Одним із перших, хто спробував структурувати поняття перфекціонізму, був Альфред Адлер. Він вважав прагнення до досконалості однією з головних мотиваційних сил особистості. На його думку, це прагнення може бути як позитивним, тобто таким, яке допомагає самореалізуватися, так і негативним, коли воно стає надмірним і шкодить людині. У разі невротичного розвитку людина починає бачити свої недоліки як доказ власної неповноцінності. Це змушує її постійно прагнути до недосяжного ідеалу, що породжує напругу та тривожність, особливо якщо реальність не відповідає очікуванням. У таких випадках перфекціонізм стає захисним механізмом — людина намагається доводити все до досконалості, щоб уникнути відчуття власної слабкості, але це може бути виснажливо і призводити до внутрішньої напруги та емоційної вразливості (Адлер, 1927).

Вагомий внесок у розуміння перфекціонізму зробила Карен Хорні. Вона вважала перфекціонізм своєрідним методом психологічного захисту від внутрішньої тривоги, що виникає через емоційну нестабільність в дитинстві. Людина створює собі ідеальне "Я", до якого прагне, але яке неможливо повністю досягнути. Через цю невідповідність між реальним і ідеальним "Я" виникає тривожність, почуття провини і сорому, а також

людина починає заперечувати власну цінність (Хорні, 1945). Хорні описала це як «тиранія маю» — коли людина постійно вважає, що зобов'язана бути ідеальною у всьому, що призводить до постійного тиску і відчуття емоційної напруги в повсякденному житті.

У гуманістичній психології перфекціонізм розглядається переважно як позитивне явище, як природне прагнення особистості до розвитку та реалізації власного потенціалу. Абрахам Маслоу писав, що здорова особистість може ставити перед собою високі цілі, не відчуваючи при цьому тривоги, якщо її очікування реалістичні й базуються на внутрішній мотивації та адекватному самосприйнятті (Маслоу, 1970). Проте навіть у цьому підході зазначається, що надмірна зацікненість на ідеалах може бути виснажливою і призводити до хронічного стресу — особливо тоді, коли людина не дозволяє собі помилятися.

У когнітивно-біхевіоральному підході перфекціонізм розглядають як набір переконань, за яких людина вважає, що мусить досягати ідеальних результатів, бо інакше вона «недостатньо хороша». В основі цього явища лежить страх помилок і надмірна самокритика, коли навіть незначна невдача сприймається людиною як доказ повної неспроможності. Аарон Бек описував такі переконання як когнітивні спотворення, що часто лежать в основі тривожних розладів (Бек, 1976). Для перфекціоністів дуже характерним є мислення в стилі «все або нічого», тобто — або ідеально, або провал. Коли очікування не справджуються і високих ідеалів не вдається досягти — зростає ризик самозвинувачення і хронічної напруги. Це створює ґрунт для розвитку тривожності та страху перед будь-яким оцінюванням (Beck, Emery & Greenberg, 1985).

Пол Г'юїтт і Гордон Флетт (1991) запропонували теорію, яка виділяє три типи перфекціонізму: спрямований на себе, коли людина ставить високі вимоги до себе, спрямований на інших — високі вимоги до оточення, і соціально продиктований — переконання, що потрібно

відповідати очікуванням інших людей, соціуму. Саме останній тип перфекціонізму вважається найшкідливішим для психіки, бо людина постійно боїться, що її осудять, не визнають. Через це зростає тривожність, страх критики, а людина починає уникати ситуацій, де є ризик виглядати недосконало (Флетт та ін., 2003).

Щоб зрозуміти, як перфекціонізм пов'язаний із тривожністю, потрібно детальніше розглянути його види. Більшість вчених сходяться на думці, що існує корисна (адаптивна) та шкідлива (дезадаптивна) форма перфекціонізму. У 1978 році Гамачек запропонував поділити перфекціонізм на «нормальний» та «невротичний». Нормальний перфекціонізм пов'язаний із прагненням до високих, але реалістичних цілей, що допомагає особистісному розвитку і не викликає сильного стресу. У цьому випадку людина може приймати свої помилки та радіти досягнутим результатом. А ось невротичний перфекціонізм — це коли необхідне постійне схвалення ззовні, присутній сильний страх помилок і незадоволення навіть тоді, коли результат високий. Саме така форма часто призводить до сильних емоційних переживань та тривожних розладів (Гамачек, 1978).

Сучасні дослідження деталізували поділ перфекціонізму на корисні й шкідливі форми. Слейні з колегами запропонували нову модель, що враховує не лише рівень вимог до себе, а й те, як людина ставиться до власних помилок (Slaney et al., 2001). На основі шкали Almost Perfect Scale (APS) вони виділили три типи: адаптивні перфекціоністи, дезадаптивні перфекціоністи та неперфекціоністи. Адаптивні перфекціоністи ставлять перед собою високі цілі, але вміють адекватно реагувати на невдачі й не знижують свою самооцінку через помилки. Дезадаптивні ж поєднують високі стандарти з постійним невдоволенням собою, сильними хвилюваннями, самозвинуваченням та схильністю до уникання. Наприклад, студент, який прагне здавати всі роботи вчасно і якісно, але

при цьому не звинувачує себе за помилки — це приклад адаптивного перфекціонізму. У той же час, студентка, яка отримала 95 із 100 балів і звинувачує себе, що могла б зробити краще, — показує риси неадаптивного перфекціонізму. Такий поділ відіграє важливе значення для розуміння зв'язку між перфекціонізмом і тривожністю, адже саме неадаптивна форма перфекціонізму лежить в основі дистресу. Тут варто звернути увагу на те, що головну небезпеку становить саме негативне ставлення до власних помилок. Таким чином, класифікація перфекціонізму, дозволяє краще зрозуміти, які саме риси перфекціонізму підвищують ризик тривожності, і допомагає точніше вибрати стратегії психологічної підтримки (Slaney et al., 2001).

Подальші дослідження доводять, що найбільший ризик для психічного здоров'я виникає тоді, коли прагнення до високих результатів поєднується з жорсткою самокритикою. Штебер і Отто (2006) показали, що навіть дуже амбітна людина може бути психічно стабільною, якщо не боїться помилок і не заціклюється на них (Stoeber & Otto, 2006). У таких випадках перфекціонізм може бути навіть корисним. Натомість перебільшення наслідків помилок, надмірне самокопання і потреба в постійному схваленні з боку інших — призводить до виникнення таких розладів, як генералізована тривожність, соціофобія та obsесивно-компульсивні розлади (Egan, Wade & Shafran, 2011).

Фрост з колегами (1990) розробили шкалу багатовимірною перфекціонізму, яка включає різні аспекти цієї риси: занепокоєння щодо помилок, сумніви у правильності власних дій, тиск і критичність з боку батьків, високі особисті стандарти та потребу в порядку. Найбільш небезпечними щодо розвитку тривожності виявились перші два компоненти, адже вони змушують людину зосереджуватись на уникненні помилок замість саморозвитку. Постійні сумніви у власних діях, за

словами авторів, призводять до втрати впевненості, затягуванні у прийнятті рішень і тривожного зациклення на думках.

Клінічні дослідження підтверджують, що дезадаптивний перфекціонізм часто супроводжується іншими психічними розладами, зокрема тривожними та депресивними. Наприклад, у людей з obsесивно-компульсивним розладом він проявляється у потребі жити за строгими правилами, надмірному контролі і сильному страху зробити помилку. Це провокує виникнення нав'язливої поведінки, що допомагає тимчасово знизити рівень тривожності (Shafran & Mansell, 2001). У випадку соціофобії перфекціонізм виникає через страх здатися недосконалим в очах інших, через що люди починають уникати будь-яких соціальних контактів, або витрачають багато зусиль на підготовку до них.

У своєму метааналізі Іган (2011) показав, що соціально зумовлений перфекціонізм є одним із головних факторів виникнення генералізованого тривожного розладу, соціофобії та ОКР. Це пояснюється кількома механізмами: постійним очікуванням критики з боку інших, страхом зробити помилку, поганим уявленням про себе та уникненням складних ситуацій. Автор підкреслює, що причиною проблеми є не самі високі стандарти, а жорстке мислення, коли людина оцінює себе виключно через досягнення, не приймає помилок і не вміє адаптуватися до них. Така ж сама установка лежить в основі тривожності, яка з часом стає хронічною і часто повертається (Egan, Wade & Shafran, 2011).

Перфекціоністські риси закладаються ще в дитинстві або підлітковому віці. На їх формування впливає стиль виховання, високі батьківські вимоги, атмосфера в школі, соціальні порівняння та ставлення оточення до помилок (Флетт, Г'юїтт, Олівер і Макдональд, 2002). Якщо батьки дуже суворі або схвалюють дитину лише за досягнення, у неї формується думка, що її цінність залежить лише від успіху. Така дитина

виростає із переконанням, що помилятися — неприпустимо. Це призводить до постійних самозвинувачень, появи тривожних думок і страху перед оцінкою (Enns & Cox, 2005).

Крім того, дезадаптивний перфекціонізм сприяє формуванню поведінки уникнення, коли людина уникає ситуацій, у яких може зазнати невдачі або критики. Це впливає на її активність, погіршує адаптацію до змін і знижує самооцінку (Шафран та ін., 2002). Такий стиль поведінки може призводити до розвитку соціофобії, спричиняти виникнення панічних атак і генералізованої тривожності (Gnilka, Ashby & Noble, 2013).

Дослідження також доводять, що перфекціонізм значно підвищує стресовий вплив. Люди з високим рівнем перфекціонізму частіше демонструють сильні тривожні реакції під час будь-яких стресових ситуацій, особливо в роботі, навчанні чи спілкуванні (Dunkley, Zuroff & Blankstein, 2003).

Психодинаміка розглядає перфекціонізм як захисну реакцією. Людина прагне бути ідеальною, щоб позбутися почуття неповноцінності або провини, закладені ще в дитинстві (Blatt, 1995). Таке прагнення стає способом, щоб довести собі та іншим власну цінність, але водночас збільшує напругу і тривогу. Це проявляється як глибоке переконання у власній “недостатності” та “неповноцінності” і викликає постійне бажання це компенсувати.

Вчені Ло і Аббот знайшли взаємозв'язок між невротичним перфекціонізмом і тривожним типом прив'язаності, тобто таким стилем емоційного зв'язку, що проявляється у нестабільній самооцінці, страху бути відкинутим і постійній потребі в зовнішньому підтвердженні своєї цінності (Lo & Abbott, 2013). Люди з таким типом прив'язаності ставлять собі завищені вимоги, щоб отримати любов і прийняття інших, але при

цьому завжди залишаються незадоволеними собою. Це призводить до відчуття хронічної тривоги і неспокою.

Цікаво, що гендерні особливості також мають значення у цьому питанні. Так, дослідження показують, що жінки частіше проявляють внутрішній перфекціонізм, їм більше притаманна висока самокритика, тоді як чоловіки більш схильні до соціально продиктованого типу, тобто їм важливо відповідати зовнішнім очікуванням (Su, Wang & Wang, 2019). Це пов'язано з різними вимогами до успіху, зовнішності та різними соціальними ролями чоловіків і жінок у суспільстві. Для жінок перфекціонізм часто стає джерелом тривоги через тиск «встигати все» — на роботі, в родині, зовнішньому вигляді.

Тема перфекціонізму активно досліджується і в українському науковому просторі. Людмила Карамушка та Тетяна Грубі проаналізували та адаптували діагностичний інструментарій для дослідження перфекціонізму особистості, а також провели емпіричне дослідження, присвячене взаємозв'язку перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації (Карамушка і Грубі, 2016). Авторки виявили, що поєднання дезадаптивного перфекціонізму з трудоголізмом підвищує рівень тривожності і призводить до емоційного вигорання, а прокрастинація часто виступає способом боротьби з внутрішнім тиском. Дослідження також показало гендерні та вікові відмінності у проявах цих явищ у професійному середовищі.

Євгенія Карпенко дослідила, що дезадаптивний перфекціонізм часто призводить до невротизації особистості, особливо якщо присутній сильний соціальний тиск та високі очікування з боку оточення (Карпенко, 2016). А Оксана Кононенко звертає увагу на роль дитячо-батьківських стосунків у формуванні перфекціоністських схильностей. Вона вважає, що на подальше ставлення до власних помилок впливає стиль виховання, а також досвід прийняття чи відторгнення в дитинстві (Кононенко, 2021).

Отже, сам по собі перфекціонізм не є розладом чи патологією. Але якщо він іде у поєднанні з сильним внутрішнім тиском, страхом зробити помилку і залежністю від чужої думки, він може створювати передумови для розвитку тривожності. В основі цього зв'язку лежить страх провалу. Саме він призводить до сильного внутрішнього напруження і бажання все контролювати. В результаті це призводить до румінацій, емоційного виснаження, проблем зі сном, що сильно погіршує якість життя. Людина потрапляє у пастку прагнення до досконалості, де будь-яка помилка сприймається як особистий провал, а власна цінність стає умовною і залежить лише від досягнень.

1.3. Почуття провини та сорому в контексті тривожності

Почуття провини та сорому є важливими моральними емоціями, які допомагають людині розуміти себе, будувати стосунки з іншими та контролювати власну поведінку. Хоча на перший погляд вони здаються дуже схожими, у психології їх чітко розрізняють. Провина виникає, коли людина шкодує про якийсь свій вчинок, тоді як сором пов'язаний із негативним ставленням до себе загалом (Тангні, Стювіг і Машек, 2007). Обидві емоції виконують функцію внутрішнього контролю, допомагаючи людині краще розуміти і дотримуватися соціальних правил та зберігати хороші стосунки з іншими.

Одними з перших почали вивчати ці переживання психоаналітики. Зигмунд Фройд вважав, що сором і провина виникають через внутрішній конфлікт між бажаннями та моральними заборонами. За його теорією, почуття провини з'являється, коли ми порушуємо власні внутрішні правила, а сором — коли боїмося бути засудженими з боку інших (Фройд, 1961). Якщо цей внутрішній контроль стає занадто суворим — це призводить до тривалого стресу й емоційного виснаження.

Інші дослідники, такі як Кауфман, Льюїс і Гілліган, стверджували, що сором зачіпає не лише вчинки, але й особистість у цілому. Вони вважали, що провина виникає через конкретну дію, яку людина вважає неправильною, тоді як сором — це глибоке відчуття того, що з нею самою щось не так (Кауфман, 1989; Льюїс, 1971). Через це сором є більш дезадаптивною емоцією, що може переходити у хронічну тривожність. У той же час провина може мати позитивний ефект, спонукаючи індивіда до виправлення помилок і морального зростання.

З точки зору гуманістичній психології емоції провини й сорому виникають внаслідок розриву між тим, ким людина є зараз, і тим, якою вона хоче бути. До прикладу, Карл Роджерс вважав, що сором виникає, коли людина відчуває, що її поведінка суперечить власним цінностям. Ці цінності закладаються ще в дитинстві через досвід прийняття або відкидання з боку батьків (Роджерс, 1961). Абрахам Маслоу також стверджував, що сором з'являється тоді, коли людина не може реалізувати себе через внутрішні конфлікти між своїми мріями та очікуваннями оточення. В обох підходах наголошується, що провина, сором і тривожність виникають не лише через порушення правил, але й через те, що людина відчуває внутрішню невідповідність або втрату зв'язку з власним Я.

У когнітивно-біхевіоральному підході провина і сором розглядаються як наслідок того, як людина сприймає себе та свої вчинки. Тут головну роль відіграє те, як ми інтерпретуємо події, оцінюємо свої дії і те, що думаємо про себе в контексті соціальних норм і правил. Провина з'являється тоді, коли ми оцінюємо свій вчинок як неправильний, але в той же час не втрачаємо повагу до себе як особистості. Натомість сором виникає, коли ми вважаємо, що не просто зробили щось погане, а й самі є “поганими” — тобто, коли ми переносимо негативну оцінку на себе загалом.

Атрибуційна теорія Бернарда Вайнера допомагає зрозуміти, як люди інтерпретують причини своїх невдач. Згідно з нею, ми пояснюємо причини подій за трьома критеріями: наскільки ці причини стабільні, контрольовані й наскільки вони стосуються всієї особистості. Людина відчуває провину, коли думає, що вона могла вплинути на ситуацію, і що її можна виправити. Сором виникає тоді, коли людина вважає причину незмінною, неконтрольованою і такою, що стосується всієї її сутності (Вайнер, 1986). Такий стиль мислення може розвивати негативне ставлення до себе й підвищувати ризик хронічної тривожності, зокрема соціальної чи уникаючої.

Також важливо згадати, що ці емоції по-різному впливають на людину. Провина часто мотивує до змін: вибачитися, виправити помилки або покращити поведінку. Натомість сором спричиняє бажання сховатися, ізолюватися, уникати інших та сумніватися у своїй гідності (Тангні, Вагнер і Грамцоу, 1992). З точки зору тривожності це означає, що сором частіше призводить до уникання ситуацій, які викликають страх, а згодом може сприяти розвитку соціофобії або інших тривожних розладів. Натомість почуття провини може стимулювати людину покращити контакт із соціумом і вирішити конфлікти, що в результаті призводить до більш адаптивних схем поведінки.

Отже, когнітивно-біхевіоральна психологія дозволяє краще зрозуміти, як саме ми думаємо й оцінюємо себе і як це впливає на наші емоції. Саме стиль мислення, а не подія — наприклад, звичка звинувачувати себе або бачити ситуацію як безвихідну — часто визначає, чи відчуваємо ми провину або сором, і чи виникне тривога. Це дає змогу в психотерапії працювати не лише з наслідками, але й з причинами цих емоцій.

Останнім часом науковці приділяють дедалі більше значення вивченню почуттів провини і сорому як предикторів виникнення

тривожності. Для цього застосовують різноманітні психометричні інструменти, зокрема опитувальник TOSCA (Test of Self-Conscious Affect), який допомагає оцінити, наскільки людина схильна відчувати сором або провину. Такі дослідження показують, що сором і тривожність тісно взаємопов'язані, тоді як вплив провини є менш однозначним.

Наприклад, Тангні, Вагнер і Грамцов (1992) виявили, що схильність до сорому тісно пов'язана з низькою самооцінкою, бажанням уникати людей і високим рівнем тривоги. Провина, хоча і є неприємною емоцією, зате вона частіше викликає прагнення до покращення стосунків і не супроводжується глибоким знеціненням себе. Це доводить, що провина може бути навіть корисною з точки зору морального розвитку, тоді як сором частіше призводить до емоційної ізоляції.

Інші дослідження розкривають, як саме ці емоції пов'язані з різними формами тривожності. Так, Фергус і Валентінер (2010) виявили, що сором пов'язаний із соціальною тривожністю, тобто зі страхом оцінки з боку інших. Люди, схильні до сорому, часто переживають румінації — нав'язливе прокручування в голові негативних подій, що призводить до погіршення загального стану.

Подібні результати отримали Мюріс і Меестерш (2014) у дослідженні з підлітками. Вони виявили, що саме сором, а не провина, найсильніше пов'язаний з тривожністю — як загальною, так і соціальною і не залежить від статі чи віку учасників. Це ще раз підтверджує теорію про те, що сором є серйозним фактором ризику для розвитку тривожних станів.

Особливо важливо підкреслити, що сором негативно впливає не лише на емоції людини, але й на її поведінку. Він часто веде до звички уникати соціальних контактів, до самозвинувачень, а з часом може призводити до внутрішньої ізоляції та відчуття безвиході. Натомість провина, якщо вона сприймається як та, що може бути виправлена,

стимулює людину шукати варіанти вирішення проблеми, повертатися до діалогу та намагатися відновити емоційний баланс. Таким чином, хоча і сором, і провина можуть бути пов'язані з тривожністю, саме сором має більш глибокий і стійкий вплив на її розвиток.

Для того, щоб зрозуміти, як ці емоції впливають на тривожність, важливо враховувати не лише статистичні зв'язки, але й те, як саме людина переживає ці стани. Сором зазвичай пов'язаний з переконанням, що “зі мною щось не так”. Це знижує самооцінку і призводить до звички уникати людей, постійно очікувати осуд зі сторони інших, а також підвищує чутливість до критики. Такі реакції тісно пов'язані з соціальною тривожністю та генералізованим тривожним розладом.

Провина, на відміну від сорому, має більш адаптивний і не завжди шкідливий вплив. Якщо людина бачить провину як щось, що можна виправити, це її мотивує до активних дій — вибачення, змін у поведінці, морального зростання. Це, навпаки, може призводити до зниження тривожності. Але якщо людина має дуже жорсткі уявлення про відповідальність і не вміє пробачати собі, провина може стати хронічною, викликаючи румінації, самозвинувачення і тривожні стани.

Велике значення у цьому процесі має самооцінка. Люди з низькою чи нестабільною самооцінкою сильніше реагують на сором, бо їхнє уявлення про себе легко руйнується під впливом критики чи невдач. У таких випадках внутрішній діалог стає жорстким, що лише погіршує тривогу. Люди з високою самооцінкою також можуть відчувати провину, але для них вона не є загрозою для самооцінки, а скоріше поштовхом до дії. Тому самооцінка відіграє роль своєрідного медіатора, який визначає, чи буде реакція на подію конструктивною чи деструктивною.

Таким чином, хоча сором і провина можуть з'являтися разом, їхній вплив на тривожність суттєво відрізняється. Сором зазвичай спрямований на саму особистість і тому сприяє закріпленню тривожних симптомів. В

свою чергу, провина, яка зосереджується на поведінці, може як посилювати, так і зменшувати тривожність — все залежить від того, як людина її інтерпретує.

Взаємозв'язок між провиною, соромом і перфекціонізмом є особливо важливим у контексті тривожних розладів. Перфекціоністські риси часто створюють емоційне підґрунтя для формування таких дезадаптивних реакцій як хронічне почуття провини чи сорому. Люди з високим рівнем перфекціонізму схильні ставити перед собою завищені вимоги і дуже суворо оцінюють себе, якщо не вдається досягти очікуваного. У таких випадках провина виникає як реакція на конкретний вчинок, а сором — як реакція на себе в цілому. При дезадаптивному перфекціонізмі ці емоції замість регулюючої функцію набувають патологічного характеру.

Пол Г'юїтт і Гордон Флетт зазначають, що перфекціонізм особливо пов'язаний з соромом (Г'юїтт і Флетт, 1991). Соціально обумовлений перфекціонізм, в основі якого лежить залежність від думки інших, часто супроводжується глибоким соромом у разі критики чи невдачі. Людина починає сприймати себе як «недостатню» й намагається будь-що уникати ситуацій, де ця «недостатність» може бути помічена і викрита. Аналогічно, у моделі Фроста (Фрост та ін., 1990) особливу роль відіграють страх помилок і сумніви у правильності власних дій. Ці фактори безпосередньо пов'язані з переживанням сорому та з високим ризиком соціальної тривожності.

Зв'язок провини з перфекціонізмом є менш однозначним. Якщо людина має адаптивний тип, тобто ставить високі, але досяжні цілі та здатна приймати помилки — провина виконує конструктивну роль і може навіть сприяти розвитку. Проте при дезадаптивному перфекціонізмі, коли стандарти є надто жорсткими, а помилки неприйнятними, провина стає джерелом постійного самозвинувачення, румінації та призводить до підвищення тривожності.

Численні дослідження свідчать, що саме сором, а не провина, є ключовим посередником між перфекціонізмом і тривожністю. Наприклад, Кокрейн і Флетт (Кокрейн і Флетт, 2002) показали, що у людей з дезадаптивним перфекціонізмом саме сором пояснює підвищену соціальну тривожність. Це створює певний замкнутий цикл: завищені вимоги → невдача → сором → уникнення → тривога. Такий механізм пояснює, як внутрішні стандарти й моральні реакції можуть призводити до хронічного емоційного напруження.

Отже, перфекціонізм не просто підсилює провину чи сором — він змінює спосіб їх переживання, впливаючи на ризик виникнення тривожних станів. З точки зору психічного здоров'я, саме дезадаптивні форми перфекціонізму є найбільш небезпечними, оскільки вони формують стійкий фон для емоційної вразливості.

Варто також зважати, що переживання провини й сорому значною мірою залежать від культури, у якій проживає людина. Кожне суспільство має свої норми і цінності, які впливають на те, як люди оцінюють себе і свої дії. У країнах з індивідуалістською культурою (як-от США чи більшість країн Європи) головною моральною емоцією є провина. Тут велику роль відіграє особиста відповідальність, і провина допомагає людині самостійно регулювати свою поведінку. Сором у таких культурах сприймається як ознака слабкості та емоційної вразливості.

Натомість у колективістських культурах (наприклад, у країнах Сходу чи Латинської Америки) сором грає ключову роль. Тут важливо зберігати обличчя перед соціумом, тому сором виконує роль індикатора порушення норм і правил. Провина у цих культурах також присутня, але її сила залежить від реакції оточення, а не від особистої системи цінностей. У таких культурах тривожність частіше виникає через страх втратити повагу або статус у групі, а не через внутрішні конфлікти.

У культурному середовищі України сором і провина мають глибоко вкорінене значення. Пострадянське суспільство, якому притаманні колективістські установки, виховує чутливість до зовнішньої оцінки. Це посилює сором за невідповідність очікуванням. Наприклад, порушення норм поведінки або відсутність соціального успіху часто викликає не просто внутрішній осуд, а сором перед родиною або суспільством. Провина ж часто виникає внаслідок гіпервідповідальності — за себе, родину, країну, особливо в умовах війни. Люди відчувають провину за власну безпорадність, за безпеку, або навіть за пережиті позитивні емоції під час воєнних подій.

У сімейному контексті це часто проявляється через високі очікування батьків щодо дітей: в Україні заведено багато інвестувати у розвиток дитини, не лише матеріально, але й емоційно, тому соціальні та академічні досягнення сприймаються як своєрідна “віддача”. Будь-які невдачі чи нестандартні вибори викликають не лише почуття провини і сильні внутрішні переживання в самих дітей, але й сором перед батьками. Наприклад, молодь часто боїться розчарувати батьків, змінюючи професію або зіштовхуючись з різноманітними професійними труднощами.

Ці емоції часто мають не лише особистісну, але й соціальну природу: вони підживлюються переконанням “потрібно бути корисним”, “треба терпіти”, “я маю робити більше”. У публічному просторі не вітається вираження вразливості, що посилює внутрішнє напруження. Особливо гостро це переживають жінки — як ті, хто залишилися вдома і несуть відповідальність за дітей, так і ті, хто активно долучився до волонтерства або ЗСУ. З іншого боку, чоловіки часто стикаються з тиском гендерних очікувань бути сильними, що викликає провину через будь-який прояв слабкості чи страху.

Крім того, сором і провина в українському суспільстві тісно пов'язані з трагічними сторінками історії: непроговорені травми, досвід репресій, голоду, війни передаються як мовчазна моральна вимога бути “достойним” і не “підвести минуле”. У поєднанні з сучасними викликами, як-от війна та інформаційна перенасиченість, це формує складне емоційне поле, де сором і провина можуть призводити як до мобілізації, так і до дестабілізації психіки.

Таким чином, культура суттєво впливає на те, як формується тривожність: в індивідуалістичних суспільствах — через внутрішні переживання та самозвинувачення, у колективістських — через страх бути засудженим або відкинутим соціальною групою.

Важливу роль у тому, як людина переживає провину й сором, відіграє соціалізація — тобто процес, під час якого ми вчимося жити у суспільстві, засвоюючи його норми, цінності й правила. Виховання в родині, спілкування з оточенням, навчання у школі й приклади поведінки дорослих формують наше ставлення до себе й до своїх вчинків. У багатьох культурах саме сором активно використовується як спосіб контролю поведінки. Через нього людина навчається орієнтуватися на очікування інших, що часто призводить до надмірного самоконтролю й розвитку тривожності.

Релігія також впливає на ці процеси. Наприклад, у релігійних традиціях, де велике значення надається поняттям гріха, каяття й моральної провини, домінує емоція провини. В інших системах, де важливіше підтримувати зовнішню чистоту, сором може ставати головним методом емоційного реагування на порушення норм.

Культурне середовище визначає не лише те, як часто ми переживаємо сором або провину, а й те, як ми їх показуємо іншим. У деяких культурах відкрите вираження цих емоцій вважається нормальним і навіть очікуваним, як спосіб зберегти честь і репутацію. В інших

культурах, навпаки, демонстрація сорому чи провини може вважатися слабкістю й знижувати соціальний статус.

Ці відмінності впливають і на те, як формуються тривожні розлади. Якщо в суспільстві прийнято “виховувати через сором”, то людина живе з постійним страхом бути засудженою. Така тривога може з часом ставати хронічною.

Упродовж останніх років інтерес до вивчення почуття провини й сорому у зв’язку з тривожними станами значно зріс, особливо у контексті розуміння механізмів емоційної регуляції. Дослідження підтверджують, що ці афекти відіграють важливу роль у розвитку та підтриманні тривожності, причому сором частіше асоціюється з соціальною тривоною, а провинна - з більш адаптивними формами поведінкових реакцій (Schram & Tangney, 2020).

Зокрема, результати дослідження Шрам і Тангні показали, що сором тісно пов’язаний з румінаціями, уникаючою поведінкою та соціальною ізоляцією. У той же час, провинна була асоційована з емпатією та про-соціальною активністю (Schram, & Tangney, 2020). Подібну тенденцію виявили і Піразоллі та співавтори (2018), які довели, що сором має вищу кореляцію з симптомами генералізованої тривожності, ніж провинна, особливо у підлітковому віці (Pirazzoli, Galli & Pruneti, 2018).

Актуальні метааналізи також підтверджують ці висновки. У роботі Лі та колег (2022) виявлено, що сором є сильним предиктором соціофобії та генералізованого тривожного розладу, тоді як провинна виступає переважно як буферний фактор за умови високого рівня самоспівчуття (Lee, Kim & Park, 2022).

У вітчизняному науковому контексті ця проблематика також широко досліджувалася. Зокрема, Грабовська (2020) проаналізувала вплив почуття провини на емоційний стан підлітків у контексті пережитого травматичного досвіду. Авторка зазначає, що неконструктивне почуття

провини є тісно пов'язаною з тривожністю, ригідністю та соматизацією. В іншому дослідженні Савчук (2022) вивчала роль сорому у формуванні соціальної тривожності серед студентської молоді, показавши, що високий рівень сорому асоціюється з уникненням соціальної взаємодії та емоційною вразливістю. Крім того, у дослідженнях Гуралю (2021) була проаналізована роль стилю виховання у формуванні почуття провини як стабільного афективного патерну, що згодом може виступати фоном для розвитку тривожних порушень у дорослому віці.

Таким чином, як міжнародні, так і вітчизняні джерела підтверджують важливу роль сорому та провини у формуванні тривожних станів. При цьому сором має більш деструктивний вплив, тоді як провинна за сприятливих умов може сприяти адаптації та саморозвитку.

1.4. Роль самооцінки у формуванні тривожних станів

Самооцінка — це одне із основних понять у психології особистості, яке показує, як людина ставиться до себе, наскільки вона вважає себе цінною, здатною справитися з різноманітними ситуаціями та прийнятною для інших. Загалом під самооцінкою розуміють особисту, суб'єктивну думку про себе, яка виникає на основі власного досвіду, порівняння з іншими людьми та реакцій з боку значущих інших (Розенберг, 1965). Цей психологічний конструкт має складну будову та включає три основні компоненти: когнітивний — це уявлення, судження та переконання людини про саму себе; емоційний — переживання своєї значущості, гідності чи, навпаки, недоліків; і поведінковий — те, як особистість поводить себе, як себе поводить в соціумі, як реагує на оцінку з боку інших.

Усі ці елементи тісно пов'язані між собою й утворюють цілісну систему самосприйняття. Однак вона не є статичною і може змінюватися під впливом життєвих обставин, соціального середовища й внутрішніх

переживань. Ця система виконує роль внутрішньої опори, яка допомагає людині адаптуватися до нових умов, зберігати емоційну стійкість та ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем. Таким чином, самооцінка є не просто особистою думкою, а важливим регулятором поведінки, емоцій і мотивації, який суттєво впливає на психічне здоров'я та загальне самопочуття людини.

У клінічній психології самооцінку вважають дуже важливим фактором психічного здоров'я. Вона впливає на емоційну стабільність, здатність людини взаємодіяти з соціумом та вміння керувати своїми емоціями. Якщо самооцінка занижена або нестійка, це може провокувати виникнення тривожних або депресивних станів. Наукові дослідження свідчать, що саме негативне ставлення до себе, характерне людям з низькою самооцінкою, часто викликає тривогу в ситуаціях невизначеності, соціального оцінювання чи конфлікту. Крім того, самооцінка дуже залежить від соціального середовища і впливає на те, як людина переживає сором'язливість, страх критики, чи має схильність уникати складних ситуацій.

У клінічній психології самооцінку розглядають як важливий елемент, що впливає на загальний психічний стан людини. Це допомагає пояснити, чому навіть ті, хто мають значні досягнення, хорошу освіту чи кар'єру, можуть переживати сильну тривожність. Причиною, зазвичай, є внутрішні сумніви щодо власної цінності, коли самооцінка не залежить напряму від зовнішніх обставин, а формується на основі власних уявлень людини про себе. Ці уявлення можуть бути викривленими під впливом негативного минулого досвіду, міжособистісних травм або постійного внутрішнього самозасудження.

Ідея про важливість самооцінки бере свій початок в гуманістичній психології. Карл Роджерс приділяв самооцінці велику увагу і вважав її основою психологічного здоров'я та особистісного розвитку. У його

підході самооцінка залежить від того, наскільки образ “реального Я”, тобто, як людина бачить себе зараз, збігається з образом “ідеального Я” — тим якою вона хоче бути (Роджерс, 1951). Якщо між ними немає великої різниці — людина задоволена собою. Але коли є виникає розрив, це може спричиняти тривогу, розчарування та внутрішній конфлікт. Таким чином, рівень самооцінки відображає, наскільки людина приймає себе й свій досвід.

У гуманістичній психології велике значення надається безумовному прийняттю — тобто коли дитину люблять і підтримують не лише за гарну поведінку, а просто за те, ким вона є. Якщо ж схвалення з боку дорослих залежить від “правильних” вчинків, у дитини формується умовне відчуття власної цінності. Згодом це може призводити до того, що людина починає оцінювати себе лише через призму зовнішніх стандартів і очікувань. Такий досвід знижує здатність спокійно сприймати помилки, сприяє надмірній самокритиці й чутливості до поразок. У цьому випадку тривожність виникає внаслідок внутрішнього розриву між тим, ким людина є, і тим, ким її вимагає бути соціум.

Соціально-психологічні підходи, зокрема модель самоповаги Морріса Розенберга, описують самооцінку як досить стійке, але змінне ставлення до себе, яке формується в процесі спілкування з іншими (Розенберг, 1965). У цьому підході велике значення має досвід прийняття чи відкидання з боку значущих людей. Якщо людину часто критикують, ігнорують або знецінюють, це може призводити до формування негативного уявлення про себе. З часом цей образ закріплюється і стає основою низької самооцінки, яка в результаті підвищує ризик соціальної тривожності та емоційної вразливості.

Когнітивні теорії тривожності пояснюють самооцінку як важливу частину системи мислення людини, що впливає на те, як вона сприймає загрозу і реагує на неї емоційно. У моделі Аарона Бека самооцінка є

однією з трьох частин негативної когнітивної тріади — разом з поглядом на світ і майбутнє (Бек, 1976). Якщо самооцінка занижена, людина автоматично сприймає себе як неспроможну або неадекватну. У складних або невизначених ситуаціях ці переконання активізуються й сприяють виникненню тривожних реакцій, навіть якщо реальна загроза мінімальна або відсутня.

Особливо яскраво зв'язок між низькою самооцінкою та тривожністю простежується в моделі соціальної тривожності, яку розробили Кларк і Веллс (Clark & Wells, 1995). Згідно з нею, люди з низькою самооцінкою вважають себе неспроможними відповідати очікуванням інших. Через це вони починають надто багато зосереджуватися на собі, акцентують увагу на власних помилках й сприймають реакції інших із підозрою. Тривога у таких випадках виникає не тільки через можливу критику, але й через постійне відчуття внутрішньої “неадекватності”, що з часом лише посилюється й призводить до уникання соціальних ситуацій.

Когнітивні підходи підкреслюють, що самооцінка впливає на те, як людина інтерпретує реакції інших. Якщо самооцінка низька, навіть нейтральні чи доброзичливі сигнали можуть здаватися осудливими. Це автоматично викликає тривожність. Такий спосіб сприйняття створює своєрідну “пастку”: людина бачить себе гіршою, ніж є насправді, і через це уникає активної взаємодії з оточенням. В результаті вона не отримує позитивного досвіду, який міг би допомогти їй подолати ці уявлення.

Отже, у когнітивній психології занижену самооцінку розглядають не просто як рису, а як активний механізм, що впливає на сприйняття дійсності. Вона діє як фільтр, через який людина інтерпретує себе та інших, і саме через це підтримує постійне тривожне напруження.

У вивченні причин тривожних станів самооцінка розглядається не просто як риса особистості, а як активний чинник, що впливає на реакцію людини на події. Вона може виконувати роль медіатора, пояснюючи,

чому деякі життєві ситуації викликають тривожність. Наприклад, якщо в людини низька або нестабільна самооцінка, навіть звичайна або незначна стресова подія може здатися їй загрозливою. У цьому випадку саме негативне ставлення до себе стає причиною для тривожної реакції.

З іншого боку, самооцінка може виступати модератором, тобто фактором, що змінює силу або напрям дії певного стресового чинника. Вона може або підсилювати тривогу, або ж навпаки, пом'якшувати її, залежно від того, наскільки людина впевнена у своїй цінності та спроможності.

У сучасних дослідженнях все частіше акцентують увагу не лише на рівні самооцінки, але й на тому, наскільки вона стабільна та адаптивна в різних ситуаціях. Особливо цікаво розглянути випадки, коли людина має високу, але нестійку самооцінку. Назовні вона може виглядати впевненою, однак внутрішньо залишається чутливою до критики, соціального порівняння чи втрати статусу. У таких випадках тривожність виникає тоді, коли щось або хтось ставить під сумнів її “ідеальний” образ. Це може бути критичне зауваження, невдача або нове соціальне середовище. Тривожність у такому випадку стає способом захистити свій образ успішної, “правильної” особистості.

Постійно занижена самооцінка стає джерелом тривалого внутрішнього напруження та тривоги. Люди з таким самосприйняттям часто думають про себе у негативному ключі, не вірять у власні сили, болісно реагують на критику та мають низьку впевненість у тому, що можуть впоратись із життєвими викликами. Це особливо проявляється при соціальній тривожності, коли людина боїться виглядати безглуздо або бути відкинутою, тому що переконана, що вона “не така як треба”. Щось подібне відбувається і при генералізованому тривожному розладі, коли людина постійно перебуває в очікуванні негативного результату або покарання, навіть якщо об'єктивно все в порядку.

Самооцінка також має здатність змінювати силу впливу стресових факторів. Наприклад, у соціальних або робочих ситуаціях особи з стабільною і позитивною самооцінкою зазвичай краще справляються зі стресом. Вони спокійніше сприймають складні обставини, здатні переосмислювати ситуацію і шукати раціональні рішення. Натомість люди з низькою самооцінкою схильні уникати труднощів, надмірно тривожитися або, навпаки, стають надто активними, щоб компенсувати своє внутрішнє відчуття невпевненості. Таким чином, самооцінка впливає на весь ланцюг: як людина сприймає ситуацію → як вона на неї емоційно реагує → і яку поведінку обирає.

Загалом, самооцінка виконує дуже важливу роль у психологічній регуляції: вона не лише відображає попередній досвід, а й формує те, як саме людина буде цей досвід переживати, оцінювати і діяти на його основі. Саме тому важливо її вивчати як медіатор, що пояснює або змінює силу впливу та модератор між зовнішніми подіями та тривожністю.

Це підтверджується і в сучасних дослідженнях. Наприклад, у метааналізі, проведеному Совісло та Ортом (Sowislo & Orth, 2013), було проаналізовано понад 70 робіт. В результаті, дослідники дійшли висновку, що низька самооцінка є показником ризику як для депресії, так і для тривожності. Цікаво, що цей зв'язок залишався стабільним незалежно від віку, статі чи конкретного виду тривожного розладу. Це дозволяє говорити про те, що самооцінка виступає базовим когнітивним фільтром, через який людина сприймає потенційно загрозливі ситуації та формує відповідні емоційні та поведінкові реакції.

Інші дослідження вказують на те, що взаємозв'язок між самооцінкою та тривожністю має свої особливості залежно від форми тривожних проявів. Наприклад, люди з низькою самооцінкою частіше мають високий рівень соціальної тривожності, особливо коли бояться публічного осуду, приниження або неприйняття з боку інших. У таких випадках самооцінка

стає не просто фоном, а “мішенню” для самокритики, постійного самоспостереження та уникнення (Leary & Kowalski, 1995).

Численні дослідження підтверджують, що занижена самооцінка пов’язана зі схильністю до румінацій (тобто надмірного обмірковування негативних подій), відкладання справ (прокрастинації) та уникаючих поведінкових стратегій. У дослідженні МакФеррана і Андервуда з’ясувалося, що люди з хронічно низькою самооцінкою часто довго думають про свої помилки або невдачі в минулому, що підвищує рівень загальної тривожності (MacFerran & Underwood, 2010). Ці результати узгоджуються з іншими дослідженнями Голдіна і колег у сфері емоційної регуляції. Так, вчені виявили, що особи з низькою самооцінкою менш ефективно переосмислюють стресові ситуації, а це, в свою чергою, робить їх більш вразливими до тривожних реакцій (Goldin et al., 2009).

У інших дослідженнях було виявлено, що зв’язок між самооцінкою і тривожністю залежить від віку та статі. Наприклад, у підлітковому віці цей зв’язок є особливо сильним. Це пояснюється тим, що саме в цей період активно формується уявлення про себе і підлітки стають більш вразливими до думок й оцінок інших. У підлітків низька самооцінка часто пов’язана з сильними переживаннями тривоги в соціальних ситуаціях.

Щодо статевих відмінностей, жінки зазвичай демонструють трохи нижчий рівень самооцінки та вищий рівень тривожності, ніж чоловіки. Це може бути пов’язано з тим, що для них більш важливі соціальні взаємини, вони частіше звертають увагу на власні емоції та більше хвилюються через очікування з боку оточення (Клінг та ін., 1999).

Одне з новітніх досліджень, проведене Россі та співавторами (2024), зосереджене на буферній ролі самооцінки в умовах стресу (Rossi et al., 2024). Автори дослідили, який вплив має самооцінка на реакцію особистості в ситуаціях високого емоційного навантаження. Було встановлено, що висока самооцінка виступає своєрідним захисним

щитом, який знижує ймовірність виникнення тривожних реакцій у відповідь на стресові стимули, особливо в міжособистісних і професійних контекстах.

Учасники з високою стабільною самооцінкою краще справлялися з різноманітними викликами, мали нижчий рівень румінацій і частіше демонстрували активні копінг-стратегії. Натомість особи з низькою або нестабільною самооцінкою були схильні до уникання, самозвинувачення та підвищеної тривожності. Це дослідження підкреслює важливість розвитку стабільної позитивної самооцінки, яка є основним ресурсом емоційної регуляції та профілактики тривожних розладів (Россі та ін., 2024).

У сучасній українській психології тема самооцінки також розглядається як важливий чинник психічного здоров'я, особливо у зв'язку з тривожністю, навчанням та міжособистісними відносинами. Наприклад, О. Кузьменко (2021) вивчалася роль самооцінки в навчанні молодших школярів. Було виявлено, що у дітей з високим рівнем тривожності зазвичай занижена самооцінка. Це створює труднощі в адаптації до шкільного середовища та впливає на емоційний комфорт. Подібні результати отримав і В. М. Воронін у дослідженні підлітків, підкреслюючи важливість підтримки та формування здорового образу себе.

Ю. В. Мігдаль (2025) досліджував самооцінку у дорослих і дійшов висновку, що висока тривожність знижує самооцінку та змушує людину сумніватися у власних силах і перешкоджає реалізації себе. У роботі С. В. Пухно (2023) було виявлено, що студенти з вищою самооцінкою мають кращі результати у навчанні, легше справляються зі стресом і рідше відкладають справи на потім. Самооцінка в цьому випадку напряду впливала на рівень мотивації до навчання.

Окрему увагу приділено вивченню самооцінки у вразливих груп населення. Так, В. В. Кузнєцова (2023) досліджувала людей із наркотичною залежністю. В результаті дослідження вдалося виявити, що їхня самооцінка часто спотворена, супроводжується глибоким самозапереченням і високою тривожністю. А дослідження Н. В. Коляди та Р. Гутник (2023) показало, що юнаки з високим рівнем конформності, тобто ті, що схильні підлаштовуватись під думку інших — мають менш стабільну й менш впевнену самооцінку.

Ці дослідження свідчать про те, що самооцінка формується не лише під впливом власного досвіду, але й залежить від соціального оточення. Вона тісно пов'язана з тривожністю в різних вікових та життєвих ситуаціях, тому її вивчення є важливим для розуміння і підтримки психічного благополуччя.

Узагальнюючи результати досліджень, можна сказати, що низька або нестабільна самооцінка часто супроводжує тривожні розлади, активно впливає на їх появу, посилення та перехід у хронічну форму. Саме тому самооцінку все частіше розглядають як важливу мішень для інтервенцій у психологічній допомозі людям з тривожністю.

1.5. Вплив соціальних мереж на тривожність, перфекціонізм, самооцінку, почуття провини та сором

Активний розвиток і поширення соціальних мереж докорінно змінило структуру міжособистісних відносин, комунікації, уявлення про себе та механізми самопредставлення. У сучасному світі віртуальна взаємодія стала не лише доповненням до реального соціального життя, але і його ключовою формою, особливо серед молоді. Щоденна присутність у цифровому просторі, постійна оцінка контенту, очікування лайків і коментарів — усе це формує специфічне середовище, яке активно

впливає на емоційний стан людини. Соціальні мережі створюють контекст для порівняння, самопрезентації та публічного визнання, що значно підвищує чутливість до оцінки, залежність від зовнішнього схвалення та тривожну настороженість.

З психологічної точки зору соціальні мережі створюють передумови для активації внутрішніх механізмів тривожності, посилюють перфекціоністичні установки, спричиняють коливання самооцінки, а також посилюють переживання сорому й провини. Вони стимулюють орієнтацію на зовнішній образ, норму й успіх, що транслюються через ідеалізований візуальний контент. Особливості функціонування алгоритмів, швидкий обмін інформацією та знеособлений зворотній зв'язок стирають межі між публічним і приватним, викликаючи відчуття втрати контролю над власним образом. У цьому контексті актуальним постає питання впливу соціальних мереж як на загальний психоемоційний стан, так і на конкретні афективно-когнітивні компоненти, зокрема на рівень тривожності, перфекціонізм, самооцінку, почуття провини та сорому.

Одним із найчастіше досліджуваних психоемоційних наслідків використання соціальних мереж є підвищення рівня тривожності. Цей зв'язок не є прямолінійним, але він проявляється через низку цифрово-залежних чинників, серед яких особливе місце посідає FOMO (Fear of Missing Out) — страх бути виключеним, пропустити щось важливе або залишитися поза соціальним контекстом. Постійне оновлення стрічки новин, очікування повідомлень і реакцій, а також відчуття, що інші живуть більш насиченим і щасливим життям, створюють тиск, який провокує тривожне переживання дефіциту, відставання або соціального виключення.

Крім FOMO, соціальні мережі можуть викликати тривогу через перевантаження інформацією, надмірну стимуляцію та гіперконтроль за

віртуальним образом. Користувач опиняється в ситуації постійної напруги: чи достатньо вдалий пост, як буде сприйнята сторіз, що означає мовчання у відповідь. Це формує тривожне очікування, напружений емоційний стан, що супроводжується залежністю від зовнішньої оцінки й страхом негативної реакції. В умовах візуального порівняння та фрагментованої самопрезентації навіть незначна взаємодія в мережі може активізувати емоційну реакцію, схожу за симптоматикою до генералізованої або соціальної тривожності.

Емпіричні дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і підвищенням рівня тривожності. Так, метааналіз Келес та співавторів (Keles, McCrae & Grealish 2020) показав, що значна частота використання соціальних мереж, особливо з орієнтацією на візуальний контент, пов'язана з вищим рівнем тривожності серед підлітків і молоді. Автори підкреслюють, що особливу роль відіграють пасивне споживання контенту, емоційна реактивність до зворотного зв'язку та відсутність навичок критичної цифрової гігієни. Таким чином, соціальні мережі створюють середовище постійного соціальної напруги, у якому навіть незначні події можуть провокувати хронічну внутрішню тривожність.

Соціальні мережі суттєво впливають на характер формування перфекціоністичних установок, особливо в контексті соціально зумовленого перфекціонізму, що базується на потребі відповідати високим зовнішнім очкуванням. Візуальна культура Instagram, TikTok та подібних платформ транслює ідеалізовані образи успішного життя, зовнішності, щастя, які не лише слугують джерелом мотивації і натхнення, але й формують хронічне відчуття недостатності. Користувач опиняється у постійному порівнянні себе з ретельно відредагованими та контекстуально вирваними фрагментами чужого життя, що створює тиск до самопокращення, досконалості й контролю.

У цьому контексті перфекціонізм набуває форми не внутрішнього стандарту, а реакції на зовнішні стандарти. Особливо деструктивною є орієнтація на “публічну досконалість” — стан, у якому успіх, зовнішність чи компетентність мають бути не лише досягнуті, але й підтвержені у цифровому середовищі. Це створює залежність від постійного схвалення у вигляді переглядів, коментарів чи лайків, гіперрефлексію щодо власного образу та поведінки, а також фрустрацію у разі невідповідності стандарту. Дослідження Чонг (Chong, 2022) показало, що користувачі, які демонструють вищий рівень дезадаптивного перфекціонізму, частіше публікують і редагують контент із наміром контролювати враження, які вони справляють на інших, а також страждають від вищого рівня емоційної напруги і тривоги.

Таким чином, соціальні мережі, не лише активізують перфекціонізм, а й підтримують його через циклічну взаємодію: очікування → публікація → оцінка → тривожна самооцінка → корекція → повтор. Така динаміка заважає особистості прийняти себе, сприяє розвитку ригідних стандартів і створює передумови для розвитку тривожних розладів, що пов’язані з невідповідністю соціальним очікуванням.

Однією з найчутливіших до впливу соціальних мереж психологічних характеристик є самооцінка. У цифровому середовищі вона перебуває під постійним впливом зовнішнього зворотного зв’язку, який набуває числового виразу: кількість лайків, переглядів, підписників або коментарів. Такий формат підкріплення сприяє виникненню залежності від цифрового схвалення, що формує нестабільну, реактивну самооцінку, яка постійно коливається залежно від поточної соціальної взаємодії.

Ключовим механізмом, що лежить в основі впливу соціальних мереж на самооцінку, є соціальне порівняння. Згідно з теорією Л. Фестінгера (Festinger L., 1954), людина схильна оцінювати себе через порівняння з іншими, і в соціальних мережах ці порівняння здебільшого мають

характер upward comparison — тобто порівняння себе з тими, хто сприймається як успішніший, привабливіший чи щасливіший. Це знецінює власний досвід, знижує задоволення собою і посилює самокритику. Пасивне споживання чужого контенту без критичного усвідомлення його вибіркості сприяє формуванню викривленого образу “нормальності”, до якого людина несвідомо намагається адаптуватися, втрачаючи контакт із власними цінностями.

Дослідження Валькенбург та співавторів (Valkenburg, Meier & Beyens, 2017) показало, що важливим чинником для самооцінки є саме характер користування соціальними мережами, а не лише його тривалість. Активна комунікація, орієнтована на реальні соціальні зв'язки, може підтримувати позитивне самосприйняття, тоді як пасивне порівняння з іншими має протилежний ефект. Особливо вразливими до такого впливу є особи з уже заниженою самооцінкою, нестабільним почуттям власної цінності або з травматичним досвідом соціального відторгнення. У таких випадках соціальні мережі можуть не лише компенсувати дефіцити, але й посилювати їх, закріплюючи емоційну залежність від зовнішнього схвалення.

Провина й сором у цифровому середовищі набувають нових форм і тригерів, які значно відрізняються від традиційного міжособистісного зв'язку. Соціальні мережі створюють умови для публічного спостереження, підсилюючи переживання себе як об'єкта оцінки, викликаючи переосмислення важливості власного образу. Сором у цьому контексті часто формується не через порушення соціальних норм, а через відчуття невідповідності очікуваному “ідеальному” онлайн-образу. Наприклад, недостатньо естетичне фото, “невдалий” допис або неадекватна реакція можуть викликати гостре переживання самозасудження та страху викриття.

Цифровий сором посилюється також через ефект публічного викриття, коли користувач потрапляє в ситуацію засудження, цькування чи колективної критики. Так звані “механізм “відміни” (cancel culture), скріншоти, вірусне поширення інформації — створюють вразливе поле, у якому межа між приватним і публічним руйнується. Це породжує не лише реактивний сором, що настає через певну подію, але й превентивний сором, який людина відчуває ще до публікації контенту через страх бути осудженою або не відповідати очікуваному стандарту.

Провина в соціальних мережах може набувати менш очевидних, але не менш інтенсивних форм. Людина може відчувати провину за відсутність активності, недостатню підтримку інших, “неправильну” реакцію або недостатню залученість у певні соціальні теми. Також може формуватися провина за неавтентичність — коли ідеалізований образ себе в цифровому світі, розходиться з реальним досвідом. Людина відчуває сильну емоційну напругу, але не має внутрішньої змоги змінити цей образ через страх втратити визнання. У таких випадках провина поєднується з соромом, формуючи постійний стрес, який складно усвідомити, але який активно підживлює тривожність.

Таким чином, соціальні мережі не лише активізують вже існуючу вразливість до сорому й провини, а й створюють нові умови для їх виникнення. Цифрова взаємодія, орієнтована на публічність і схвалення, провокує глибоке самозасудження, відчуження від власного досвіду та зниження емоційної стійкості, що створює сприятливий ґрунт для розвитку тривожних розладів.

Останні дослідження свідчать, що пасивне споживання контенту в соціальних мережах може мати навіть більш деструктивний вплив на психоемоційний стан, ніж активна участь. Зокрема, згідно з результатами дослідження Вердьюна та співавторів (2015), пасивне переглядання контенту сприяє посиленню симптомів депресії та тривожності внаслідок

соціального порівняння (Verduyn et al., 2015). Інше дослідження, проведене Аппель, Герлах і Крузіус, показало, що перегляд ідеалізованих образів у Facebook стимулює ефект “upward comparison” або порівняння себе з “кращими” за себе і знижує рівень задоволеності від життя (Appel, Gerlach & Crusius, 2016). Проте ці роботи здебільшого розглядають вплив соціальних мереж на окремі психологічні змінні — наприклад, тривожність або самооцінку та не враховують комплексного взаємозв’язку між ними.

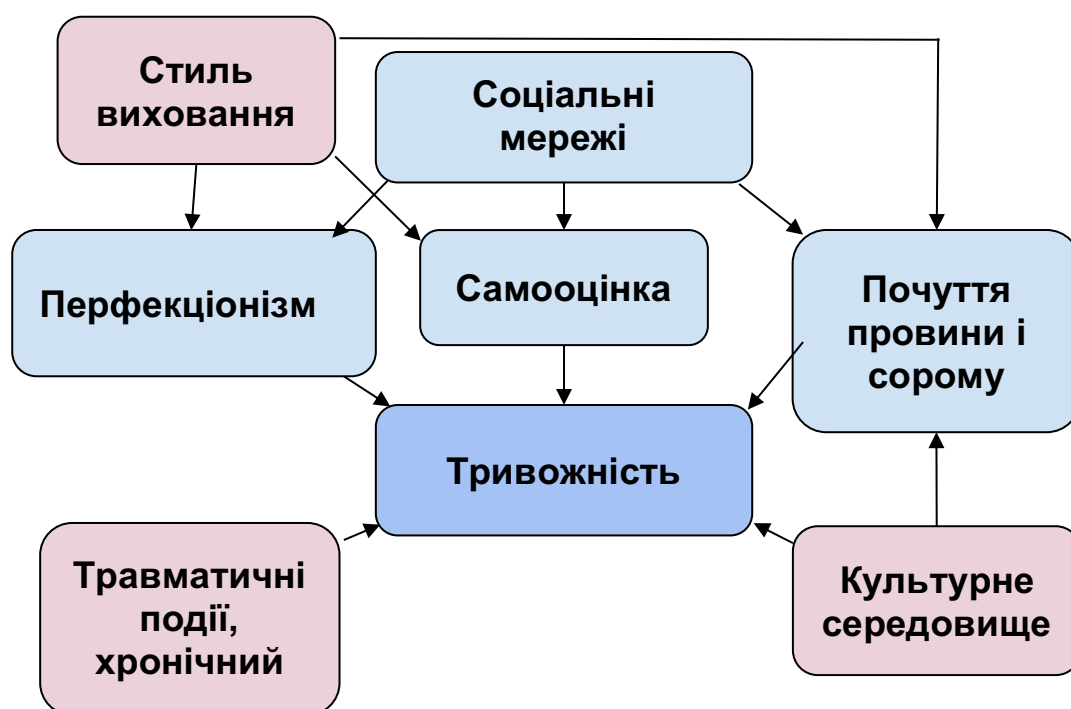


Рис. 1.1. Концептуальна модель дослідження

У нашому дослідженні ми виходимо за межі фрагментарного підходу, пропонуючи цілісну концептуальну модель, у якій соціальні мережі розглядаються як чинник, що впливає одночасно на перфекціонізм, самооцінку, почуття провини та сорому, які, у свою чергу, формують тривожність (рис. 1.1). Наша гіпотеза полягає в тому, що саме сукупна дія усіх цих чинників, зумовлена контекстом цифрової взаємодії,

є ключовою у розвитку тривожних станів. Ми дослідимо, як пасивне спостереження за “ідеальним” життям інших користувачів породжує недсяжні вимоги до себе, внутрішній конфлікт, переживання неавтентичності власного життя, що активує перфекціоністичні установки, погіршує стабільність самооцінки й посилює емоційні переживання сорому та провини.

Таким чином, наше дослідження заповнює прогалину в сучасній психологічній літературі, об’єднуючи досі ізольовані поняття в одну модель і вивчаючи їхню взаємодію в умовах новітніх викликів соціального середовища — цифрової культури соціальних мереж.

Нами було розроблено концептуальну модель дослідження (рис. 1.1), яка відображає складну систему взаємозв’язків між основними змінними: соціальними мережами, перфекціонізмом, самооцінкою, почуттям провини та сорому і тривожністю. У цій моделі соціальні мережі розглядаються як ключовий зовнішній чинник, що впливає на внутрішні психічні характеристики особистості, сприяє формуванню дезадаптивного перфекціонізму, нестабільної самооцінки, хронічного почуття провини та цифрового сорому. У свою чергу, ці чинники виступають предикторами зростання рівня тривожності.

До нашої концептуальної моделі ми також включили додаткові контекстуальні змінні, такі як стиль виховання, травматичні події та культурне середовище, що можуть впливати на формування ключових психологічних характеристик, однак вони не є об’єктом емпіричного аналізу в межах даного дослідження.

Наша гіпотеза полягає в тому, що саме сукупний вплив перфекціонізму, нестабільної самооцінки та негативних афективних переживань, зумовлених взаємодією із соціальними мережами, відіграють ключову роль у формуванні підвищеного рівня тривожності.

Цей взаємозв'язок буде предметом подальшої емпіричної перевірки у наступному розділі.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз ключових психологічних феноменів, що становлять концептуальну основу дослідження: тривожності, перфекціонізму, самооцінки, почуття провини та сорому. Особлива увага приділена їхньому взаємозв'язку у контексті впливу соціальних мереж, які формують специфічне середовище для розвитку, активації та закріплення зазначених вище явищ і установок.

Тривожність розглянуто як багатовимірне явище, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Теоретичні підходи різних психологічних шкіл дозволяють виявити як внутрішньоособистісні механізми її формування (внутрішні конфлікти, когнітивні викривлення, нейробіологічна вразливість), так і міжособистісні та екзистенційні аспекти. Розуміння тривожності як результату взаємодії конституційних особливостей, досвіду прив'язаності, стилів мислення та зовнішнього середовища створює підґрунтя для її подальшого вивчення у соціальному контексті.

У розгляді перфекціонізму акцент зроблено на відмінності між адаптивними та дезадаптивними його формами, а також на соціально продиктованому перфекціонізмі як найбільш чутливому до зовнішнього тиску. Перфекціоністичні тенденції не лише пов'язані з внутрішніми стандартами, а й тісно переплетені із зовнішніми очікуваннями, що в умовах цифрової культури значно посилює емоційне навантаження та сприяє формуванню ригідних вимог до себе.

Поняття самооцінки розглянуто як динамічне комплексне явище, яке формується у взаємодії з соціальним оточенням і змінюється залежно від

характеру зворотного зв'язку. Особливу увагу приділено нестабільній самооцінці, що виявляється як залежна від зовнішніх оцінок, цифрової популярності, кількісних показників схвалення. Така реактивна форма самооцінки знижує емоційну стійкість і підвищує вразливість до тривожних і депресивних розладів.

Провина й сором розглядаються як соціально зумовлені афективні реакції, що мають складну структуру й відіграють важливу роль у регуляції поведінки людини. У цифровому просторі ці емоції набувають нових форм — через гіперрефлексію, страх викриття, публічне осудження або втрату онлайн-авторитету. Вони стають не лише реакцією на події, а й превентивним станом, що супроводжує самопрезентацію в соціальних мережах, створюючи хронічне фонове внутрішнє напруження.

Узагальнюючи вищесказане, можна зробити висновок, що розглянуті феномени є взаємопов'язаними та можуть підсилювати одне одного в умовах соціальних мереж, які змінюють спосіб формування Я-образу, структуру зворотного зв'язку й критерії оцінки. Цифрове середовище виступає як каталізатор психологічної вразливості, в якому навіть адаптивні механізми можуть набувати дезадаптивного характеру. Вивчення цих взаємозв'язків є необхідною передумовою для розуміння природи тривожних переживань у сучасному соціокультурному контексті та пошуку ефективних шляхів профілактики психічних розладів.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика методик дослідження

Емпірична частина є продовженням нашої теоретичної частини, де ми на практиці спробуємо виявити і дослідити взаємозв'язок між перфекціонізмом, тривожністю, самооцінкою, почуттям провини і сорому. Для цього ми створили авторський опитувальник, що об'єднав в собі анамнестичну анкету та кілька методик, що вимірюють тривожність, перфекціонізм, самооцінку та почуття провини і сорому, а саме:

1. Шкалу ситуативної і особистісної тривожності Спілбергера (STAI) (див. Додаток А).

2. Багатовимірну шкалу перфекціонізму Х'юїтта і Флетта (HFMP) (див. Додаток Б).

3. Шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) (див. Додаток В).

4. Методику “Вимірювання почуття провини та сорому” (Test of Self-Conscious Affect — TOSCA) (див. Додаток Г).

Для емпіричного дослідження тривожності у рамках дипломної роботи було обрано шкалу тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Ми обрали дану методику, оскільки вона чи не єдина, що дозволяє оцінити рівень тривожності не лише в даний момент часу (реактивна тривожність як стан), але й визначити рівень особистісної тривожності, як стійкої характеристики людини. Саме особистісна тривожність становить величезну цікавість у контексті нашого дослідження. Також, необхідно зважати, що більшість опитаних проживає в Україні, а отже можливий підвищений рівень ситуативної

тривожності, в зв'язку з повномасштабним вторгненням. Також шкала Спілбергера є відносно простою й ефективною у використанні. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому вона ще носить назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала ситуативної тривожності, оцінює поточний стан тривожності та вимірює, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю в часі.

Шкала особистої тривожності оцінює відносно стабільні характеристики особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює її відчуття спокою, впевненості та безпеки. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну рису, яка відображає схильність суб'єкта до тривожності і загальній схильності сприймати різні життєві ситуації як загрозові, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Шкала тривоги Спілбергера є однією з найбільш поширених у психологічній практиці, має високі показники надійності ($\alpha > 0.80$) і пройшла адаптацію в Україні. Ця методика обрана тому, що дозволяє чітко оцінити внутрішню напругу людини, не залежно від конкретних подій, і є зручною для анкетування.

Для вимірювання перфекціоністських установок було обрано багатовимірну шкалу перфекціонізму Г'юїтта і Флетта (Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale, HFMPS), яка досліджує три взаємопов'язані, але відмінні за своєю сутністю аспекти перфекціонізму: орієнтацію на себе (власні високі стандарти), орієнтацію на інших (вимогливість до близьких) та соціально обумовлений перфекціонізм (переконання, що інші очікують від тебе досконалості). Методика складається з 45 тверджень, по 15 для кожного з трьох аспектів

перфекціонізму. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його переконанням і поведінці, використовуючи 7-бальну шкалу від “цілком не погоджуюсь” до “цілком погоджуюсь”. Оцінки за кожним типом перфекціонізму обробляються окремо, що дозволяє оцінити вираженість кожного аспекту перфекціонізму у опитуваного.

Психометричні показники багатовимірної шкали перфекціонізму Г'юїтта і Флетта показують високу надійність $\alpha = 0.86\text{--}0.91$ за окремими субшкалами, підтверджена факторна структура та валідність по відношенню до показників тривожності, депресивності, самокритики. Ця шкала була обрана тому, що на відміну від шкали Фроста або ОВС (особистісний опитувальник перфекціонізму), вона охоплює міжособистісний вимір, що є важливим для вивчення пов'язаних афективних реакцій — зокрема почуття сорому, яке виникає в соціальному контексті.

Оцінка самооцінки здійснювалася за допомогою шкали самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES). Це класичний і широко вживаний інструмент, досить простий у використанні, що складається з 10 тверджень, половина із яких сформульовано у прямому, а інша половина - у зворотному порядку. Високий бал вказує на позитивне ставлення до себе, низький — на самокритичність, невпевненість або негативне самосприйняття. Шкала має підтверджену внутрішню узгодженість ($\alpha \approx 0.80\text{--}0.88$) та стабільну факторну структуру у численних крос-культурних дослідженнях.

Вибір RSES зумовлений її простотою, валідністю, універсальністю та чутливістю до змін. Альтернативні інструменти, наприклад, шкала Купера-Сміта чи багатовимірні шкали самооцінки, є або надто громіздкими, або вузькими за фокусом. У нашому дослідженні шкала Розенберга використовується також як потенційний медіатор або

модератор впливу перфекціонізму на тривожність, оскільки рівень самооцінки здатен змінювати характер цих зв'язків.

Оцінювання афективних реакцій, зокрема почуття провини і сорому, здійснювалося за допомогою методики TOSCA (Test of Self-Conscious Affect), адаптованої І. Анановою. Опитувальник побудований на сценарному підході: респонденту описують різноманітні життєві ситуації і пропонують оцінити ймовірність того, що в подібній ситуації він відреагував би певним чином. Така структура забезпечує екологічну валідність і наближеність до реального соціального досвіду. TOSCA дозволяє вимірювати шість основних емоційних реакцій: сором, вину, екстернальність, відстороненість, альфа- та бета-гордість. Надійність кожної з шести шкал становить $\alpha = 0.68\text{--}0.88$.

Особливістю TOSCA є її орієнтація на афективно-когнітивну сферу — тобто на ті глибинні емоції, які часто залишаються поза усвідомленням, але впливають на функціонування та поведінкові реакції особистості. Альтернативні методики, зокрема шкали моральної відповідальності або загальні емоційні профілі, не дозволяють диференціювати сором від провини. Обраний інструмент також дає змогу простежити вплив соціального середовища на тривожні переживання — важливий аспект у контексті вивчення ролі соціальних мереж.

Окрім стандартизованих методик, у дослідженні було використано авторську анкету, створену з метою збору соціально-демографічної інформації та виявлення відмінностей по демографічним, віковим чи іншим характеристикам. Вона включає питання щодо віку, статі, освіти, виду зайнятості, активності в соціальних мережах та частоти використання соціальних платформ. Ці дані дозволяють охарактеризувати вибірку, здійснити групове порівняння, а також перевірити можливу роль зовнішніх змінних у прояві тривожності, афективних реакцій, самооцінки і перфекціонізму.

У сукупності ці методики дозволяють комплексно дослідити усі явища і кількісно виміряти усі змінні. Їх поєднання дозволяє не лише отримати розгорнутий профіль респондента, а й здійснити порівняльний, кореляційний та факторний аналіз, що відповідає дослідницьким завданням роботи.

2.2. Організація та етапи дослідження

Емпіричне дослідження проводилось у кілька етапів з дотриманням етичних принципів психологічної діагностики. На першому етапі було сформульовано гіпотези, обрано психодіагностичні методики, розроблено авторську анкету та створено електронну форму для збору даних. З метою забезпечення зручного доступу до участі в дослідженні, усі інструменти були об'єднані в єдину Google-форму.

Другий етап включав поширення форми серед учасників через соціальні мережі, особисті контакти та психологічні спільноти. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Респонденти давали згоду на використання і обробку їх відповідей у наукових цілях.

Третій етап передбачав збір даних, перевірку повноти анкет, первинне кодування відповідей та підрахунок балів по кожній шкалі. Обробка даних здійснювалася за допомогою програми Jamovi.

На завершальному етапі було проведено описову статистику, аналіз розподілу змінних, порівняльний, кореляційний і регресійний аналіз, а також формулювання висновків. Усі дії були спрямовані на перевірку висунутих гіпотез та визначення взаємозв'язків між досліджуваними конструктами.

2.3. Опис вибірки та процедури дослідження

Мета дослідження - встановити взаємозв'язки між тривожністю, перфекціонізмом, самооцінкою, почуттям провини та сорому, а також дослідити як використання соціальних мереж впливає на ці явища. Для дослідження було створено онлайн форму в Google Forms, що об'єднала в собі збір загальної інформації про респондентів та методики дослідження тривожності, перфекціонізму, самооцінки, почуття провини і сорому.

1. Ваш вік
70 відповідей

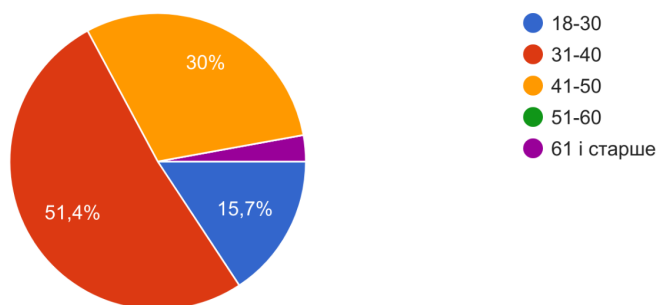


Рис. 2.1. Діаграма віку вибірки

У дослідженні взяли участь 70 осіб різного віку. Найчисельнішою є вікова група 31–40 років (51,4%), далі — 41–50 років (30%) та 18–30 років (15,7%). Невеликий відсоток становлять учасники віком 61 рік і старше (3%). Один респондент не вказав свій вік (рис. 2.1).

Щодо статі, жінки становлять 64,3% вибірки, чоловіки — 35,7%, ще один респондент не вказав стать (рис. 2.2).

2. Ваша стать

70 відповідей

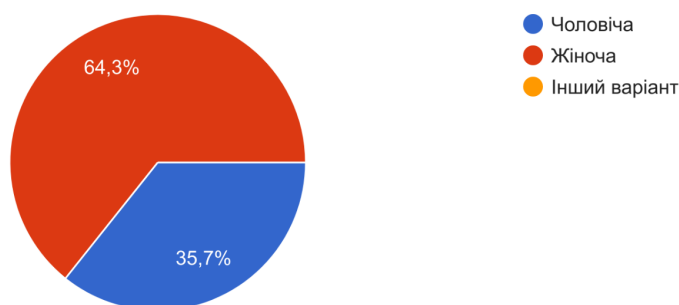


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за статтю

Серед 70 респондентів, що взяли участь в опитуванні, переважна більшість (94,3%) мають повну вищу освіту, здобуту на рівні бакалавра або магістра. Це свідчить про високий освітній рівень вибірки, що може впливати на більш свідоме і відповідальне ставлення до участі в дослідженні та обізнаність з психологічній тематиці (рис. 2.3).

3. Ваш рівень освіти

70 відповідей

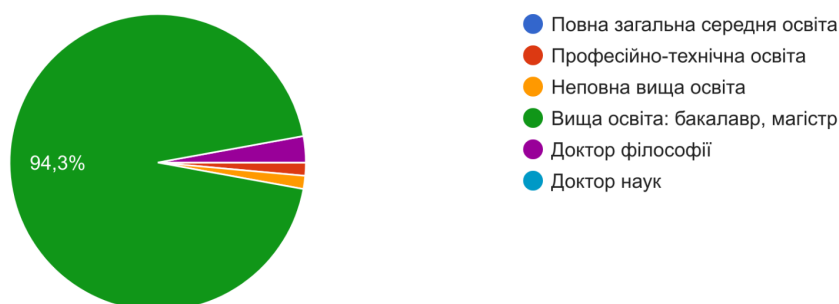


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Один учасник має неповну вищу освіту (1,4%), ще один — освіту, здобуту у професійно-технічному навчальному закладі (1,4%). Крім того, 3% респондентів мають науковий ступінь доктора філософії, що вказує на

наявність у вибірці осіб із високим рівнем наукової підготовки. Такий освітній рівень учасників дозволяє розглядати отримані результати як релевантні для осіб із високим освітнім статусом.

Аналіз вибірки за основним видом зайнятості показав, що більшість респондентів (67,1%) є найманими працівниками. Це свідчить про їх активну включеність у формальний ринок праці та регулярну соціальну взаємодію. Інші категорії представлено меншою кількістю осіб: самозайняті становлять 4,3%, власники бізнесу — 5,7%, фрілансери — 5,7%, студенти — 5,7% та домогосподарки — 2,9%. Також у вибірці є респонденти, які перебувають у декретній відпустці (4,3%) або тимчасово не працюють (4,3%). Такий розподіл робить вибірку більш репрезентативною, адже дозволяє врахувати різноманітні соціальні ролі учасників при інтерпретації результатів (рис. 2.4).

4. Ваша основна діяльність
70 відповідей

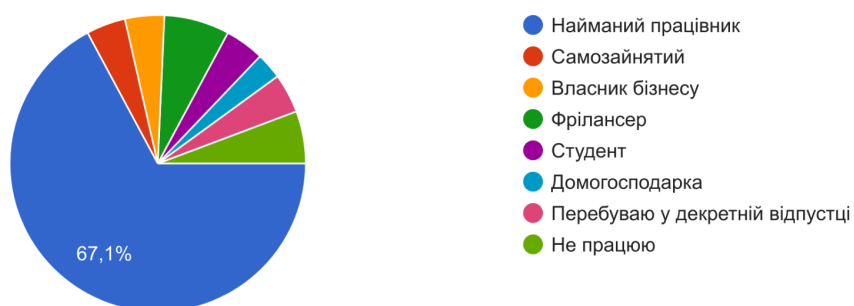


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за основним видом діяльності

До анамнестичної анкети були включені питання щодо улюблених соціальних мереж, а також частоту їх використання, щоб виявити можливий зв'язок між цифровою активністю та рівнем тривожності, перфекціонізму, самооцінки, афективними реакціями.

Цікаво, що найпопулярнішою соціальною мережею серед респондентів є Instagram. 41,4 % опитуваних обрали саме цю мережу як головну. Друге місце посідає Facebook — 24,3 %. YouTube посів третю позицію (18,6%), тоді як TikTok (12,9%) і Twitter (2,9%) виявились найменш популярними серед опитаних (рис. 2.5).

Отримані результати показують, що серед респонденти надають перевагу візуальним та соціально-орієнтованим платформам, такі як Instagram і Facebook. Це створює особливе середовище цифрової взаємодії, у якому важливу роль відіграють зовнішній вигляд, вподобайки та соціальне схвалення. Це може впливати на емоційний стан і самосприйняття користувачів, оскільки формує звичку порівнювати себе з іншими й спонукає виглядати якомога краще в очах оточення.

6. Яким соціальним мережам Ви надаєте перевагу?

70 відповідей

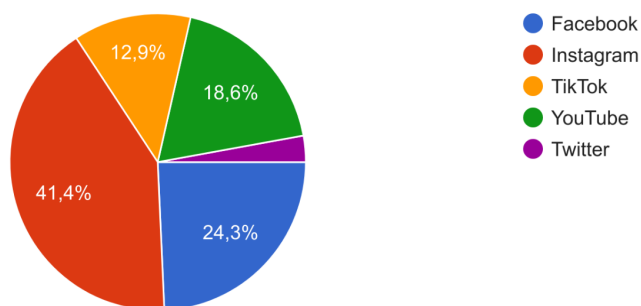


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за улюбленими соціальними мережами

Результати опитування щодо часу, проведеного в соціальних мережах, засвідчили, що понад 87% респондентів користуються ними щодня. Найбільша частка опитаних (30,4%) проводить у соціальних мережах від 30 хвилин до 1 години на день, 29% — 1–2 години щодня, а 27,5% — понад 2 години щодня. 10% заходять у соціальні мережі лише

декілька разів на тиждень. Серед опитаних не було жодного, який би не користувався соціальними мережами взагалі (рис. 2.6).

Ці дані свідчать про високий рівень залученості у цифрове середовище серед учасників вибірки, що дозволяє розглядати соціальні мережі як сталу частину їхнього щоденного життя. Це є важливим контекстом для інтерпретації психологічних показників, пов'язаних із тривожністю, перфекціонізмом, самооцінкою та емоціями провини й сорому.

5. Як часто ви користуєтеся соціальними мережами?

70 відповідей

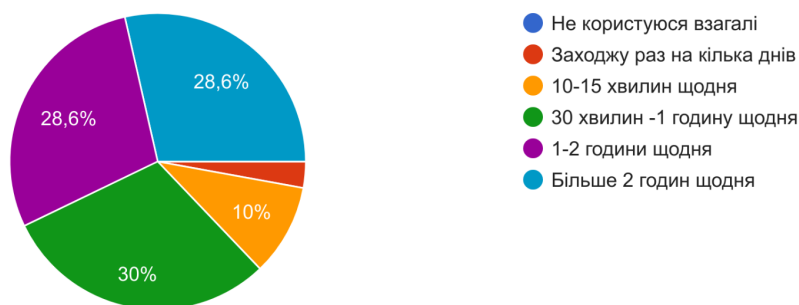


Рис. 2.6. Розподіл вибірки за кількістю часу проведеного в соціальних мережах

Таким чином, опис вибірки свідчить про те, що учасники дослідження є дорослими, освіченими людьми, що активно користуються соціальними мережами. Така соціально-психологічна характеристика вибірки є надзвичайно важливою, адже тривожність, перфекціонізм, самооцінка, почуття провини і сорому тісно пов'язані з тим, у якому середовищі перебуває людина. Отримані дані дозволяють виявити загальні закономірності і в подальшому порівнювати групи учасників за такими змінними, як вік, стать, тип зайнятості або ступінь цифрової активності.

Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи було проведено методичне обґрунтування емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між тривожністю, перфекціонізмом, самооцінкою, почуттям провини та сорому. На першому етапі дослідження було здійснено вибір психодіагностичних інструментів, що відповідають темі, меті й завданням роботи, а також критеріям надійності та валідності.

Було обрано чотири стандартизовані методики, кожна з яких дозволяє вимірювати окремий аспект психологічного функціонування особистості. Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI) дозволяє оцінити рівень особистісної тривожності. Багатовимірна шкала перфекціонізму Г'юїтта і Флетта (HFMPs) допомагає диференціювати різні типи перфекціонізму: орієнтованого на себе, інших або обумовлений соціальними очікуваннями. Шкала самооцінки Розенберга (RSES) дає можливість кількісно виміряти загальне ставлення особистості до себе, а методика TOSCA — зрозуміти, які афективні реакції домінують у поведінці людини в різних соціальних ситуаціях. При виборі методик, були враховані психометричні характеристики кожної з них.

Крім того, було створено авторську анкету, яка дозволила зібрати додаткові соціально-демографічні дані, зокрема вік, стать, рівень освіти, вид зайнятості, частоту користування соціальними мережами. Це надало змогу краще охарактеризувати вибірку, здійснити поділ на підгрупи для порівняльного аналізу, а також включити в дослідження різноманітні фактори соціального впливу.

Організація дослідження включала кілька етапів: підготовку інструментарію, створення та розсилання електронної Google-форми, збір, і кодування даних. Статистичну обробку було здійснено у програмі Jamovi. Такий підхід забезпечив ефективне охоплення учасників,

зручність участі та дотримання етичних принципів. Участь у дослідженні була повністю добровільною, а відповіді — анонімними.

У дослідженні взяли участь 70 осіб. Більшість респондентів — жінки, віком 31–40 років, з вищою освітою, що активно користуються соціальними мережами. Отримана вибірка дозволяє аналізувати не лише загальні закономірності, а й групові відмінності. Її структура є релевантною для вивчення психологічних реакцій у контексті сучасного інформаційного середовища, де соціальні порівняння, очікування та взаємодія з візуальним контентом можуть бути чинниками формування перфекціонізму, тривожності та самооцінки.

Методичне забезпечення дослідження відповідає його меті та завданням. Воно дозволяє провести комплексний емпіричний аналіз психологічних особливостей дорослих людей у соціальному та цифровому контексті. У наступному розділі буде представлено статистичну обробку результатів, перевірку висунутих гіпотез, а також розроблено спеціальні рекомендації для зменшення рівня тривожності.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ІЗ ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ, САМООЦІНКОЮ, ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ ТА СОРОМУ

3.1. Результати дослідження та їх інтерпретація

Після збору емпіричних даних було проведено аналіз розподілу балів за основними психометричними шкалами, що охоплюють ситуативну й особистісну тривожність, три типи перфекціонізму за моделлю Г'юїтта і Флетта (ПОС, ПОІ, СПП), рівень самооцінки та афективні реакції за методикою TOSCA — сором, провина, екстернальність, відстороненість, альфа-гордість та бета-гордість. Статистичні характеристики (середнє значення, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення) подані в таблиці 3.1.

Середній рівень ситуативної тривожності становить 48,85 бала ($SD = 10,48$), що відповідає помірній емоційній напрузі в стресових ситуаціях. Особистісна тривожність має дещо нижчий середній бал — 43,67 ($SD = 8,31$), що свідчить про наявність тривожних установок, але не на патологічному рівні.

Серед компонентів перфекціонізму найвищі значення зафіксовано для перфекціонізму, орієнтованого на себе (ПОС) — 61,6 бала ($SD = 15,37$), що свідчить про виражену самовимогливість серед учасників. Перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОІ), має середнє значення 55,54 ($SD = 10,49$), а соціально зумовлений перфекціонізм (СПП) — 53,81 ($SD = 11,93$), що вказує на вплив зовнішніх очікувань, але менш виражений, ніж внутрішня самодисципліна.

Табл. 3.1.

Статистичні характеристики

	Середнє	Стандартн відхилення	Мінімум	Максимум
Ситуативна тривожність	48,85	10,48	27	72
Особистісна тривожність (OT)	43,67	8,31	30	69
ПОС	61,6	15,37	25	95
ПОІ	55,54	10,49	31	88
СПП	53,81	11,93	24	82
Самооцінка	20,87	4,85	9	30
TOSCA_Сором	22,26	12,78	1	44
TOSCA_Вина	48,95	19,57	6	69
TOSCA Відстороненість	22,03	10,63	1	37
TOSCA Екстернальність	28,70	14,39	2	48
TOSCA Бета_Гордість	14,98	6,73	2	21
TOSCA Альфа_Гордість	15,17	7,14	1	23

Самооцінка за шкалою Розенберга становить у середньому 20,87 бала ($SD = 4,85$), що відповідає середньому або дещо зниженому рівню самосприйняття.

Афективні реакції за опитувальником TOSCA виявили цікаві тенденції. Найвищим є середній бал за шкалою вини — 48,95 ($SD = 19,57$), що вказує на поширене переживання відповідальності за власні дії. Сором має значно нижчий середній рівень — 22,26 бала ($SD = 12,78$), що

свідчить про менш виражену тенденцію до самозасудження. Відстороненість як реакція на негативні події має середнє значення 22,03 (SD = 10,63), а екстернальність — 28,7 (SD = 14,39), що відображає схильність частини респондентів приписувати причини зовнішнім обставинам.

Показники гордості мають найнижчі значення: бета-гордість — 14,98 (SD = 6,73), альфа-гордість — 15,17 (SD = 7,14). Це може вказувати на недостатню вираженість позитивного самоствердження в контексті досягнень або моральної гідності.

Загалом, описова статистика демонструє наявність у вибірці помірного рівня тривожності, високих перфекціоністських установок, здебільшого направлених на себе, зниженої самооцінки та емоційної чутливості до вини. Таке поєднання створює сприятливий ґрунт для вивчення зв'язків між досліджуваними змінними в контексті впливу соціальних мереж.

Кореляційний аналіз

З метою вивчення взаємозв'язків між ключовими змінними дослідження — тривожністю, перфекціонізмом, самооцінкою, частотою користування соціальними мережами та афективними реакціями (сором, вина, уникнення, гордість, екстернальність) — було проведено кореляційний аналіз Пірсона. Повністю результати аналізу наведені в кореляційній таблиці в додатку Д.

Аналіз виявив, що ситуативна тривожність має статистично значущий зв'язок із соціально зумовленим перфекціонізмом (СПП) — ($r = 0.477$, $p < 0.001$). Водночас зв'язки з перфекціонізмом, орієнтованим на себе (ПОС) ($r = 0.167$, $p = 0.176$) та перфекціонізмом, орієнтованим на інших (ПОІ) ($r = 0.149$, $p = 0.229$) виявилися статистично незначущими. Це показує, що саме зовнішній тиск і очікування з боку соціального

середовища пов'язані з підвищеним рівнем ситуативної тривожності (табл. 3.2.).

Табл. 3.2.

Кореляційний аналіз ситуативної і особистісної тривожності

r Пірсона, р-значення	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
ПОС (r)	0,167	0,019
ПОС (p)	0,176	0,882
ПОІ (r)	0,149	0,174
ПОІ (p)	0,229	0,160
СПП (r)	0,447	0,369
СПП (p)	<,001	0,002

Особистісна тривожність також показала статистично значущий зв'язок із соціально зумовленим перфекціонізмом ($r = 0.369$, $p = 0.002$). Зв'язки з ПОС ($r = 0.019$, $p = 0.882$) і ПОІ ($r = 0.174$, $p = 0.160$) були незначущими, що свідчить про слабшу роль перфекціонізму спрямованого на себе у формуванні хронічного рівня тривожності в порівнянні з очікуваннями з боку інших.

Із трьох форм перфекціонізму найбільш інтегрованим виявився соціально зумовлений перфекціонізм (СПП): він має сильний позитивний зв'язок як із перфекціонізмом, орієнтованим на себе (ПОС) ($r = 0.677$, $p < 0.001$), так і з перфекціонізмом, орієнтованим на інших (ПОІ) ($r = 0.378$, $p = 0.002$, табл. 3.3). Це свідчить про наявність спільного емоційного

джерела, пов'язаного з тиском зовнішніх очікувань і соціальними вимогами до досконалості.

Табл. 3.3.

Кореляційний аналіз самооцінки, ПОС, ПОІ, СПП

r Пірсона, р-значення	Самооцінка	ПОС	ПОІ	СПП
ПОС (r)	-0.122	-	0.373	0.677
ПОС (p)	0.326	-	0.002	<.001
ПОІ (r)	-0.285	0.373	-	0.378
ПОІ (p)	0.020	0.002	-	0.002
СПП (r)	-0.371	0.677	0.378	-
СПП (p)	0.002	<.001	0.002	-
Ситуативна тривожність (r)	-0.583	0.167	0.149	0.477
Ситуативна тривожність (p)	<.001	0.176	0.229	<.001
Особистісна тривожність (r)	-0.659	0.019	0.174	0.369
Особистісна тривожність (p)	<.001	0.882	0.160	0.002

Самооцінка має обернені статистично значущі зв'язки з двома видами перфекціонізму: перфекціонізмом, орієнтованим на інших ($r = -0.285$, $p = 0.020$) та соціально зумовленим перфекціонізмом ($r = -0.371$, $p = 0.002$, табл. 3.3). Зв'язок із ПОС є слабким і статистично незначущим ($r = -0.122$, $p = 0.326$). Особливо виразними виявилися обернені кореляції з

тривожністю: ситуативною ($r = -0.583$, $p < 0.001$) та особистісною ($r = -0.659$, $p < 0.001$). Це свідчить про те, що чим нижча самооцінка, тим вищим є рівень емоційного напруження, тривоги та чутливості до зовнішніх очікувань і оцінок.

Щодо афективних реакцій, почуття сорому має статистично значущий позитивний зв'язок з усіма ключовими змінними: з особистісною тривожністю ($r = 0.438$, $p < 0.001$), ситуативною тривожністю ($r = 0.268$, $p = 0.028$), а також з усіма видами перфекціонізму — ПОС ($r = 0.230$, $p = 0.061$), ПОІ ($r = 0.365$, $p = 0.002$) і СПП ($r = 0.312$, $p = 0.010$).

Табл. 3.4.

Кореляційний аналіз почуття вини та сорому

r Пірсона, р-значення	ОТ	СТ	ПОС	ПОІ	СПП	Само- оцінка
TOSCA Вина (r)	0.257	0.176	0.153	0.330	0.113	-0.259
TOSCA Вина (p)	0.035	0.154	0.216	0.006	0.363	0.034
TOSCA Сором (r)	0.438	0.268	0.230	0.365	0.312	-0.415
TOSCA Сором (p)	<.001	0.028	0.061	0.002	0.010	<.001

Окрім цього, спостерігається виражений обернений зв'язок із самооцінкою ($r = -0.415$, $p < 0.001$), що свідчить про зниження самосприйняття при високому рівні сорому (табл. 3.4).

Почуття вини має помірні, частково значущі зв'язки: з особистісною тривожністю ($r = 0.257$, $p = 0.035$), ПОІ ($r = 0.330$, $p = 0.006$), ПОС ($r =$

0.153, $p = 0.216$) та СПП ($r = 0.113$, $p = 0.363$), а також негативний зв'язок із самооцінкою ($r = -0.259$, $p = 0.034$). Це підтверджує, що емоції самозасудження відіграють важливу роль у формуванні тривожних реакцій, знижуючи внутрішню самооцінку особистості.

Інші шкали TOSCA — екстернальність, альфа- та бета-гордість — мають більш помірні або незначущі зв'язки, проте загальна картина свідчить про тісне переплетення усіх змінних у контексті впливу соціального середовища (див. Додаток Д).

Окремий інтерес у межах дослідження становить змінна «частота використання соціальних мереж» як потенційний чинник, що може бути пов'язаний із емоційним станом та перфекціоністськими установками. Аналіз кореляційних зв'язків показав, що частота використання соціальних мереж має статистично значущі обернені зв'язки з двома видами перфекціонізму (табл. 3.5).

Табл. 3.5.

Кореляційний аналіз частоти використання соціальних мереж

r Пірсона, р-значення	Частота використання соціальних мереж
ПОС (r)	-0.460
ПОС (p)	<.001
СПП (r)	-0.282
СПП (p)	0.021

Зокрема, чим частіше респонденти користуються соціальними мережами, тим нижчими є їхні показники перфекціонізму, орієнтованого на себе (ПОС) ($r = -0.460$, $p < 0.001$) та соціально зумовленого

перфекціонізму (СПП) ($r = -0.282$, $p = 0.021$). Це може свідчити про те, що активне перебування в цифровому середовищі знижує внутрішні та зовнішні стандарти досконалості, можливо через нормалізацію різноманіття або спостерігання за менш ідеалізованими образами у соціальних мережах.

Загалом результати кореляційного аналізу підтверджують концептуальну модель: тривожність суттєво пов'язана з дезадаптивним перфекціонізмом, зниженою самооцінкою та емоційною чутливістю у формі сорому й провини. Частота використання соціальних мереж виявила зворотні зв'язки з деякими аспектами перфекціонізму, зокрема з перфекціонізмом, орієнтованим на себе, та соціально зумовленим, однак не продемонструвала статистично значущих асоціацій із самооцінкою чи тривожністю. Це вказує на складні механізми взаємодії в цифровому середовищі, які потребують подальшого аналізу в практичній частині дослідження.

Порівняльний аналіз психометричних показників за статтю та віком

Для глибокого розуміння впливу соціодемографічних чинників на психоемоційний стан респондентів було здійснено порівняльний аналіз за двома критеріями: віком (дві групи — до 40 років і 41 рік і старше) та статтю (жінки і чоловіки). Статистична обробка проводилась за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Повністю результати аналізу наведено у додатках Е, Ж).

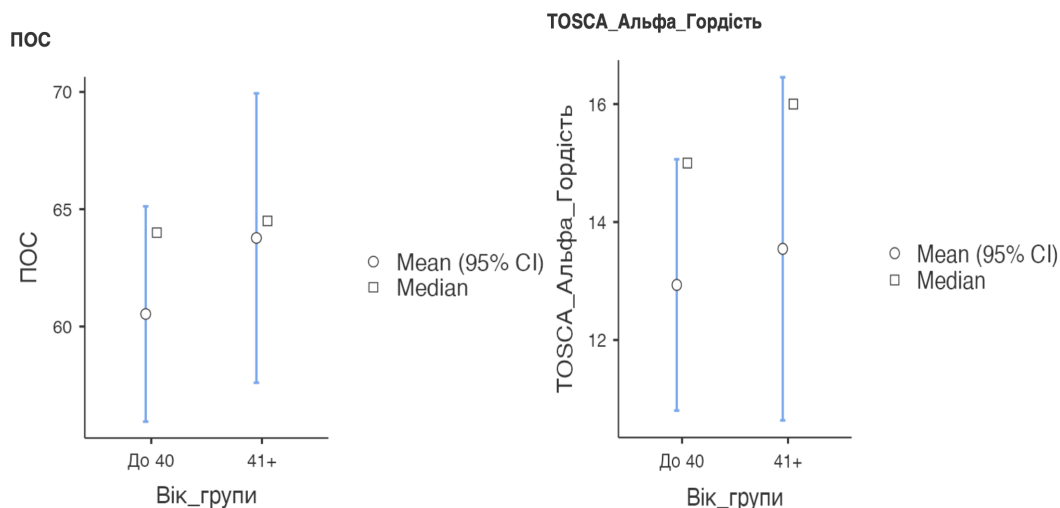


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз ПОС та альфа-гордості за віком

У розрізі вікових груп статистично значущих відмінностей між показниками не виявлено (усі значення $p > 0.05$). Проте спостерігається низка тенденцій. Наприклад, особи віком 41+ років мають дещо вищі середні значення за шкалою перфекціонізму, орієнтованого на себе (ПОС) ($M = 63.8$ проти 60.5), а також альфа-гордості ($M = 13.5$ проти 12.9), хоча ці відмінності не є статистично значущими (рис. 3.1).

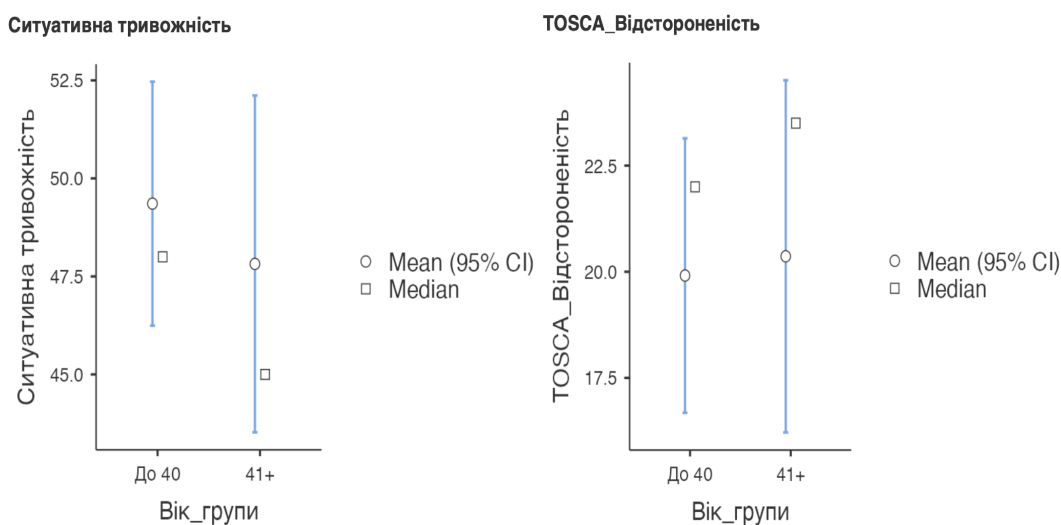


Рис. 3.2. Порівняльний аналіз ситуативної тривожності та відстороненості за віком

Молодша група виявила трохи вищу ситуативну тривожність і відстороненість, однак ці коливання також не досягають рівня значущості, це може вказувати на дещо більшу емоційну реактивність в молодшому віці (рис. 3.2). Підвищена ситуативна тривожність може свідчити про більшу чутливість до поточних подій серед молоді.

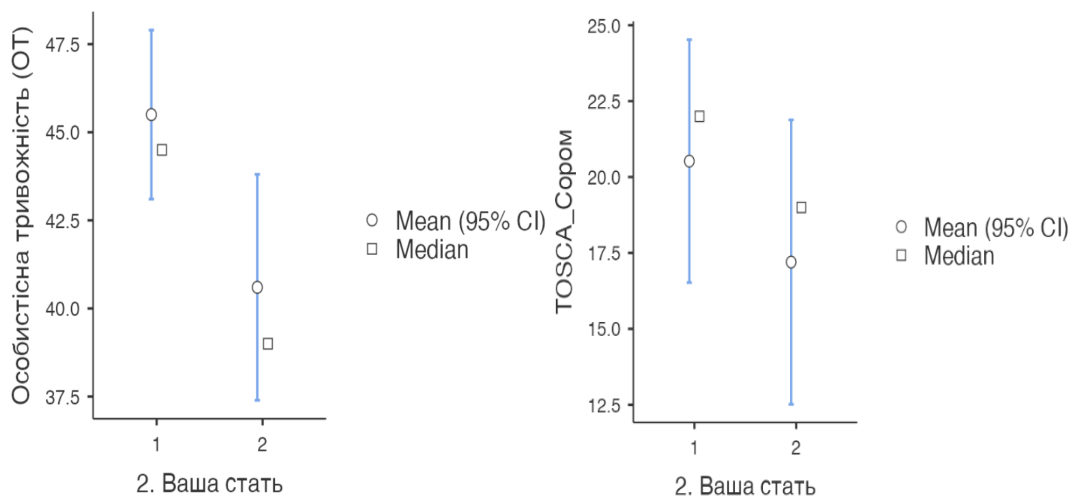


Рис. 3.3. Порівняльний аналіз особистої тривожності та почуття сорому за статтю

Щодо статевих відмінностей, лише рівень особистісної тривожності (ОТ) продемонстрував статистично значущу різницю ($p = 0.018$): жінки мали вищий середній показник ($M = 45.5$) порівняно з чоловіками ($M = 40.6$) (рис. 3.3).

Це може свідчити про загальну тенденцію до вищої емоційної вразливості у жінок, що узгоджується з попередніми дослідженнями. Інші шкали, зокрема самооцінка, перфекціонізм та афективні реакції, не показали значущих відмінностей, хоча в окремих випадках спостерігається тренд до вищих значень у жінок за шкалами сорому та екстернальності.

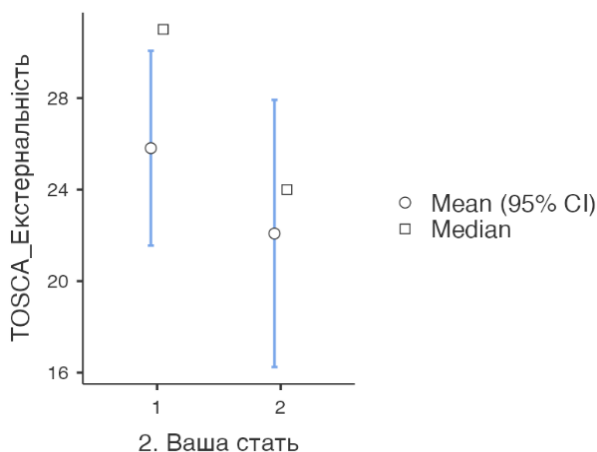


Рис. 3.4. Порівняльний аналіз показника Tosca-Екстернальність за статтю

Таким чином, порівняльна статистика засвідчує загальну схожість розподілу психологічних характеристик серед учасників різного віку та статі, з поодинокими винятками. Це може вказувати на домінування інших чинників впливу, зокрема цифрового навантаження чи перфекціоністських тенденцій, які будуть проаналізовані далі.

Порівняльний аналіз психометричних змінних за частотою користування соціальними мережами

З метою з'ясування впливу частоти користування соціальними мережами на рівень тривожності, перфекціонізму, самооцінки та афективних реакцій було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) з використанням змінної «Час_групи», що розподіляє респондентів на три групи: низьку, середню та високу частоту користування соціальними мережами (див. додатки З,К).

Тривожність

За результатами ANOVA статистично значущих відмінностей у рівнях ситуативної тривожності (СТ) між групами з різною частотою користування соціальними мережами не виявлено ($F = 0.264$, $p = 0.769$).

Середні показники були приблизно однаковими: 49.5 у групі з низькою активністю, 49.6 — із середньою, та 48.2 — у високій (див. Додаток 3).

Щодо особистісної тривожності (ОТ), також не зафіксовано статистично значущих відмінностей ($F = 0.130$, $p = 0.883$), хоча спостерігається стабільне зростання середніх показників із підвищенням активності в мережах (від 42.0 до 43.8) (див. Додаток 3).

Перфекціонізм

Шкала перфекціонізму орієнтованого на себе (ПОС) показала статистично значущі відмінності між групами ($F = 8.32$; $p = 0.037$, табл. 3.6). Найвищий середній показник спостерігався в групі з низькою активністю ($M = 74.5$; $N = 2$), нижчий — у середній ($M = 67.5$; $N = 28$) та найнижчий — у високій ($M = 56.4$; $N = 37$). Отже, респонденти, що менше користуються соціальними мережами мають вищі бали. Отримані результати можуть мати кілька інтерпретацій. З одного боку, респонденти, які рідше користуються соціальними мережами, виявляють вищий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, що може свідчити про їхню високу внутрішню вимогливість і небажання витратити час на неефективні речі, як соціальні мережі. З іншого боку, активне користування соціальними мережами може, навпаки, знижувати потребу у внутрішній досконалості. Частіше порівняння з іншими, особливо з реалістичним або іронічним контентом, сприяє формуванню більш поблажливого ставлення до себе, нормалізуючи ідею того, що «усі мають слабкості». Така подвійність потребує подальшого вивчення у рамках якісного або лонгітюдного підходу.

Табл. 3.6.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA)
ПОС за рівнем частоти користування соціальними мережами**

One-Way ANOVA (Welch's)				
	F	df1	df2	p
ПОС	8.32	2	4.03	0.037

Group Descriptives					
	Час_групи	N	Mean	SD	SE
ПОС	Низька	2	74.5	4.95	3.50
	Середня	28	67.5	12.66	2.39
	Висока	37	56.4	15.76	2.59

Соціально-продиктований перфекціонізм (СПП)

За тестом Welch ANOVA відмінності між групами за частотою користування соцмережами не досягли статистичної значущості: $F(2, 3.38) = 2.82$; $p = 0.190$ (табл. 3.7). Середні значення мають лише тенденцію: найнижчий показник у групі з високою активністю ($M = 50.7$; $N = 37$), вищі — у групах низької ($M = 55.5$; $N = 2$) та середньої ($M = 57.8$; $N = 28$) активності. Отже, можна говорити лише про несуттєвий тренд до зниження зовнішнього тиску на досконалість у тих, хто частіше користується соціальними мережами. Для остаточних висновків потрібна більша вибірка або комбінування груп.

Табл. 3.7.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) СПП за рівнем частоти користування соціальними мережами

One-Way ANOVA (Welch's)				
	F	df1	df2	p
СПП	2.82	2	3.38	0.190

Group Descriptives					
	Час_групи	N	Mean	SD	SE
СПП	Низька	2	55.5	4.95	3.50
	Середня	28	57.8	8.59	1.62
	Висока	37	50.7	13.50	2.22

Самооцінка

ANOVA за шкалою самооцінки Розенберга не виявила статистично значущих відмінностей ($F = 1.05$, $p = 0.357$;). Це дозволяє припустити, що загальне самосприйняття є стабільним незалежно від часу, проведеного в соціальних мережах (див. Додаток 3).

Афективні реакції (TOSCA)

Порівняння трьох груп респондентів («низька», «середня» та «висока» активність у соцмережах) методом Welch-ANOVA засвідчило статистично значущі відмінності лише за трьома афективними шкалами TOSCA — «Вина», «Бета-гордість» і «Екстернальність»; решта емоцій (сором, відстороненість, α -гордість) залишилися стабільними (табл. 3.8); Вина: $F=5,52$; $p=0,048$. Середній бал послідовно знижується від 60,5 у підгрупі з найменшою онлайнною активністю до 47,5 («середня» активність) та 44,1 у найактивніших користувачів. Отже, чим частіше

людина перебуває в соцмережах, тим менше вона схильна переживати самозвинувачення у гіпотетичних ситуаціях.

Бета-гордість (функціональна, «ділова» гордість за зусилля й результат): $F=9,88$; $p<0,001$. Тенденція аналогічна: $17,5 \rightarrow 13,5 \rightarrow 12,7$ бала. Рідкісні користувачі частіше відчують конструктивну гордість за власні досягнення, тоді як у високоактивних цей ресурс емоційного підкріплення помітно слабшає.

Табл. 3.8.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA)
для афективних реакцій TOSCA за частотою користування
соціальними мережами**

Шкала	F	df1	f2	p	Mean	Mean	Mean
					Низька	Середня	Висока
TOSCA Вина	5,52	2	51	0,048	60,5	47,5	44,1
TOSCA Бета гордість	9,88	2	2,7	0,001	17,5	13,5	12,7
TOSCA Екстерна льність	3,77	2	5,4	0,037	30	24,5	24,1

Екстернальність (приписування відповідальності зовнішнім обставинам): $F=3,77$; $p=0,037$. У групі «низької» активності середній показник сягає близько 30 балів і потім знижується до 24,5 та 24,1 у «середній» та «високій» групах відповідно. Тобто активні користувачі соцмереж рідше схильні перекладати причини подій на зовнішні сили.

Усі три ефекти мають помірну практичну силу ($\eta^2 \approx 0,10-0,22$) й проявляються насамперед у контрасті між крайніми режимами користування: «рідко» проти «дуже часто».

Отримані результати демонструють, що час, проведений у соціальних мережах, має вплив на деякі психоемоційні характеристики, але не на все. Він не змінює загальний рівень тривожності й самооцінку, але зачіпає деякі інші риси. Ті, хто заходять рідше, виявилися більш вимогливими до себе: у них вищий перфекціонізм, спрямований на власні стандарти. У тих, хто проводить у мережах більше часу, цей внутрішній тиск слабшає, і разом із ним зменшуються почуття вини та ділова гордість за особисті досягнення; вони рідше перекладають відповідальність на зовнішні обставини. Але сором, відстороненість і гордість за власні цінності залишаються стабільними, незалежно від того, скільки часу людина проводить онлайн. У підсумку виходить, що активне користування соцмережами дещо «пом'якшує» самокритику, не додаючи тривоги.

Регресійний аналіз факторів тривожності

Для того, щоб виявити, які саме змінні найбільш суттєво впливають на особистісну і ситуаційну тривожність, було проведено множинний регресійний аналіз із включенням наступних змінних: три типи перфекціонізму (ПОС, ПОІ, СПП), самооцінка, частота користування соціальними мережами, афективні реакції за TOSCA (сором, вина, екстернальність, відстороненість, альфа- та бета-гордість) (див. Додаток Л). Всі змінні аналізувалися одночасно, щоб побачити, які з них мають реальний вплив, коли враховано інші.

Ситуативна тривожність (СТ)

Модель виявилася статистично значущою ($F = 4.60, p < 0.001$), тобто вона працює не випадково, а справді виявляє зв'язки між всіма змінними.

Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.479$ означає, що майже 48% змін у рівні ситуативної тривожності можна пояснити тим, як змінюються інші показники, які ми включили в модель (перфекціонізм, самооцінка, афективні реакції тощо). Решта 52% пояснюється іншими факторами, які не були включені в це дослідження (див. Додаток Л).

Серед предикторів два фактори були статистично значущими (табл. 3.9):

СПП (соціально продиктований перфекціонізм): $\beta = 0.504$, $p = 0.002$

Самооцінка: $\beta = -0.507$, $p < 0.001$

Це означає, що чим вищий соціальний тиск до досконалості, тим вища ситуативна тривожність. Натомість більш висока самооцінка знижує її.

Особистісна тривожність (ОТ)

Друга модель також є статистично значущою ($F = 6.02$, $p < 0.001$), тобто вона справді працює і не є результатом випадковості. Показник $R^2 = 0.546$ означає, що модель пояснює 54.6% змін у рівні особистісної тривожності. Інакше кажучи, більше половини того, чому в людей різний рівень тривожності, можна пояснити саме тими факторами, що ми включили в цю модель. Значущими стали (табл. 3.9):

СПП: $\beta = 0.315$, $p = 0.032$

Самооцінка: $\beta = -0.481$, $p < 0.001$

Як і у випадку з ситуативною тривожністю, соціальний перфекціонізм виступає як позитивний предиктор тривожності, а самооцінка — як негативний. Це означає, що чим сильніше людина відчуває тиск бути ідеальною, тим вищим стає рівень її тривожності, тоді як підвищення самооцінки знижує емоційне напруження.

Табл. 3.9.

Статистично значущі предиктори особистісної та ситуативної тривожності (результати множинної регресії)

Предиктор	Особистісна тривожність (ОТ)	Ситуативна тривожність (СТ)
Самооцінка (β)	-0.481	-0.507
Самооцінка (p)	<.001	<.001
СПП (β)	0.315	0.504
СПП (p)	0.032	0.002

Інші змінні — такі як сором, вина, частота користування соцмережами та інші афективні реакції — не мали значущого внеску в обидві моделі, хоча деякі з них (ПОС у моделі ОТ) демонстрували тенденцію до впливу ($p = 0.095$).

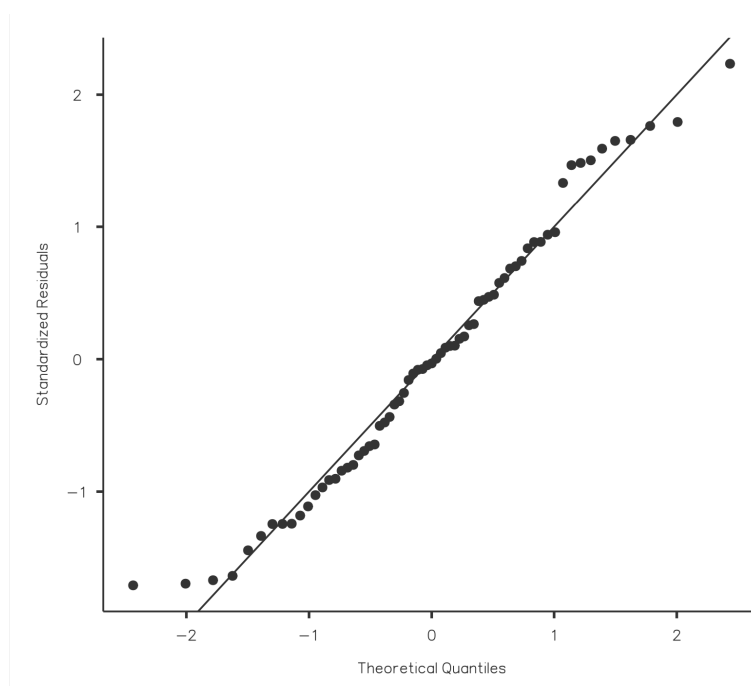


Рис. 3.5. Q-Q графік залишків для моделі ситуативної тривожності

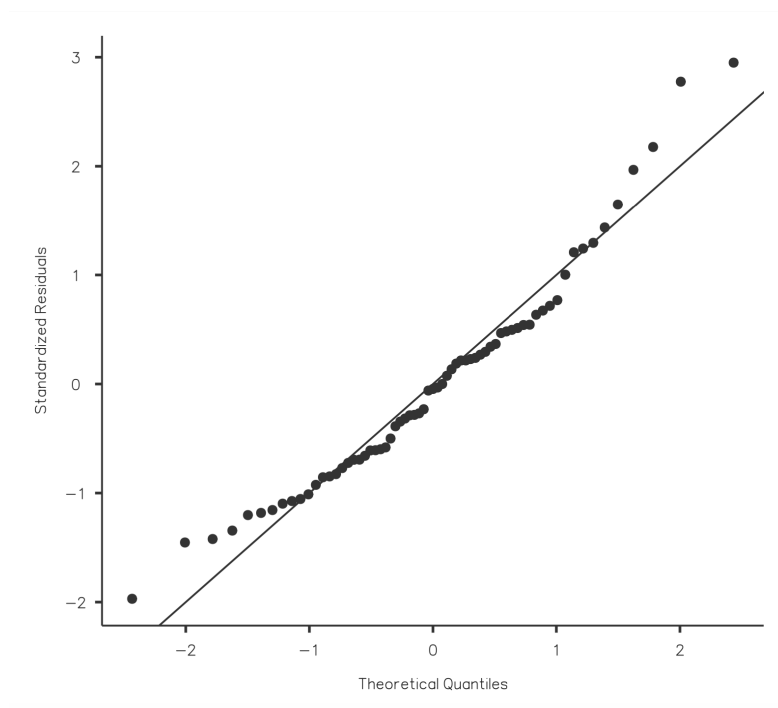


Рис. 3.6. Q-Q графік залишків для моделі особистісної тривожності

На завершення було перевірено, чи відповідають моделі вимозі нормального розподілу залишків — тобто, чи не спотворює щось результати. Побудовані Q-Q графіки (рис. 3.5 і 3.6) показали, що залишки мають розподіл, близький до нормального. Це означає, що результати регресійного аналізу можна вважати надійними.

3.2. Практичні висновки та рекомендації

Отримані результати емпіричного дослідження дають змогу сформулювати низку практичних висновків щодо взаємозв'язку тривожності з перфекціонізмом, самооцінкою та афективними реакціями в умовах цифрового середовища.

Ключові предиктори тривожності

Насамперед, соціально зумовлений перфекціонізм і знижена самооцінка виявилися найбільш значущими предикторами як

ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з внутрішніми стандартами та зовнішніми очікуваннями, що часто виступають головним джерелом тиску. Це важливо поєднувати з роботою по підвищенню самооцінки, яка може виступати як захисний фактор, що знижує емоційну вразливість та покращує адаптацію до викликів повсякденного життя.

Афективні реакції: роль сорому і вини

Сором і провина виявилися тісно вплетеними у тривожні переживання, однак виконують різні функції. Сором посилює емоційне напруження та залежність від зовнішньої оцінки. Вина збільшується там, де підвищена відповідальність за наслідки власних дій. У терапії доцільно навчати клієнта усвідомлювати ці емоції, розрізняти їх і перетворювати з деструктивного самозасудження у конструктивні дії чи співчуття до себе.

Вплив соціальних мереж: подвійна дія

Активніше перебування онлайн суттєво не впливає на підвищення тривоги й не руйнує самооцінку напряду, зате помітно послаблює вимогливість до власної бездоганності й знижує самозвинувачення. Водночас висока інформаційна насиченість виступає постійним джерелом ситуативного напруження, збільшуючи кількість подій, на які психіка мусить реагувати. Це означає, що профілактика тривожності має поєднувати розвиток критичного мислення щодо контенту з навичками емоційної регуляції під час скролінгу.

Вікові та гендерні тенденції

Дослідження також виявило помірні гендерні відмінності. Жінки демонструють дещо вищий рівень особистісної тривожності. У віковому аспекті молодші учасники мали трохи вищі показники ситуативної тривожності, хоча без статистичної значущості. Ці результати варто враховувати при адаптації інтервенцій для різних соціальних груп.

Практичні рекомендації

На основі аналізу можна сформулювати такі основні напрями психологічних інтервенцій:

- Робота з перфекціоністськими установками (особливо соціально зумовленими)
- Підвищення самооцінки через вправи на самопідтримку і формування реалістичного самосприйняття
- Розвиток критичного мислення щодо контенту у соцмережах
- Тренування навичок емоційної регуляції (робота із соромом, виною, тривогою)
- Аналіз цифрової поведінки та навчання усвідомленому користуванню соціальними мережами.

3.3. Програма психологічної підтримки «Цифровий баланс: самоцінність і стійкість»

На основі результатів дослідження було розроблено програму психологічної підтримки у форматі онлайн-курсу під назвою «Цифровий баланс: самоцінність і стійкість» (див. Додаток М). Метою програми є зниження рівня тривожності та перфекціоністських установок через розвиток навичок самоспівчуття, розвиток критичного ставлення до соціальних мереж, підвищення усвідомленості та покращення самооцінки.

Основними завданнями програми є: надати учасникам знання про психологічні механізми впливу соцмереж, навчити розпізнавати та регулювати внутрішню тривогу, трансформувати негативні автоматичні думки, пов'язані з порівняннями та сприяти розвитку реалістичного уявлення про себе.

Програма розроблена для дорослих користувачів віком від 18 років, які активно або пасивно взаємодіють із соціальними мережами. До

цільової групи належать особи, що мають підвищену тривожність, схильність до порівняння з іншими, нестабільну самооцінку та труднощі з цифровим саморегулюванням. Особливу увагу приділено пасивним користувачам, які не публікують власний контент, але систематично переглядають профілі інших, що часто викликає почуття неповноцінності або соціального тиску. Такий підхід дає змогу охопити ширший діапазон учасників та підвищити релевантність програми для різних типів поведінки в цифровому середовищі.

Курс триває шість тижнів і передбачає щотижневі тематичні модулі. Формат включає індивідуальну роботу з матеріалами (відеолекції, щоденники, анкети, рефлексивні завдання) та групову взаємодію (обговорення, обмін досвідом, підтримка в чаті). Навчання реалізується через інтерактивну платформу Google Classroom, що дозволяє організовувати подачу матеріалу, збір виконаних завдань і надання індивідуального зворотного зв'язку.

Зміст модулів та приклади вправ:

Тиждень 1. Розуміння себе в цифрову епоху

Перший тиждень має вступний характер і спрямований на усвідомлення власного досвіду використання соціальних мереж. Учасники знайомляться з ключовими поняттями (тривожність, перфекціонізм, самооцінка), заповнюють стартову анкету самоспостереження, спрямовану оцінити рівень емоційного реагування на соціальні мережі. Основним завданням тижня є есе-рефлексія «Що в соцмережах викликає у мене напругу?», яка стимулює перші прояви самоспостереження. У груповій взаємодії обговорюються основні тригери та поширені шаблони поведінки у цифровому середовищі.

Тиждень 2. Внутрішній критик і самопідтримка

Другий тиждень присвячено роботі з деструктивним внутрішнім діалогом. Учасники знайомляться з поняттям «внутрішній критик» та

його зв'язком із перфекціонізмом і зниженою самооцінкою. В рамках цього модулю учасники отримують завдання написати «Лист до себе від друга», спрямований на формування емпатичного тону до себе. В наступній вправі учасники пишуть «Діалог із критиком», щоб виявити повторювані негативні думки про себе і спробувати їх трансформувати. Ці завдання спрямовані на формування навичок самопідтримки й розвиток внутрішнього ресурсу. Обговорення в групі передбачає обмін практиками для зниження самокритики.

Тиждень 3. Цифрові звички під мікроскопом

Третій тиждень зосереджений на аналізі власної взаємодії з соціальними мережами. Учасники ведуть «цифровий щоденник», де фіксують час користування соцмережами, емоційні реакції після скролінгу стрічки, тип контенту, що привертає увагу. Виконується вправа «Пост без фільтрів», яка стимулює автентичність і направлена на зменшення тиску цифрових ідеалів. Для пасивних користувачів передбачено завдання «Я бачу – я порівнюю – я почуваюся...», що дозволяє виявити автоматизовані моделі порівняння з іншими. Завершує тиждень написання есе для розвитку рефлексії «Як чужий успіх впливає на мою самооцінку?».

Тиждень 4. Регуляція тривожності

Цей модуль спрямований на опанування технік емоційної саморегуляції. Теоретичний блок знайомить учасників із фізіологічною природою тривожності. Практичні завдання включають: дихальну вправу 4-7-8, тілесну обізнаність (сканування тіла), коротку медитацію з аудіосупроводом. Учасники ведуть «щоденник тривожних реакцій», у якому вчаться ідентифікувати тригери та використовувати техніки самозаспокоєння в моменті. Групові обговорення фокусуються на дієвості практик і труднощах їх використання.

Тиждень 5. Я і мої цінності

П'ятий тиждень присвячено зміцненню самоідентичності та внутрішньої мотивації. Учасники виконують вправу «Коло цінностей», у якій визначають 8 основних життєвих орієнтирів, що не залежать від зовнішньої оцінки. Після цього формується список сильних сторін, заснований на попередньому досвіді подолання труднощів. Відбувається групове обговорення питання «Що означає бути достатнім у світі соцмереж?». Це допомагає виявити і зміцнити індивідуальні критерії самоцінності.

Тиждень 6. Мій цифровий баланс

Завершальний тиждень має інтегративний характер і об'єднує знання отримані з попередніх модулів. Учасники створюють персональний план цифрового використання з урахуванням індивідуальних потреб і тригерів. Вправи «Угода з собою» та «Моє ресурсне середовище» допомагають закріпити практики самопідтримки та вибудувати реалістичні правила цифрової взаємодії. Передбачено зворотний зв'язок від ведучого (через Google Classroom), а також заключну рефлексію в групі, де учасники діляться змінами, що відбулися за шість тижнів.

Курс враховує різні стилі взаємодії з цифровим середовищем. Окрім активних користувачів, окремий акцент зроблено на тих, хто споживає контент пасивно, не публікуючи власного. Ця група, як показують дослідження, є особливо вразливою до порівняння з ідеалізованими образами, що дуже негативно впливає на рівень самооцінки. До програми включено вправи на усвідомлення механізмів соціального порівняння, аналіз тригерів, а також формування навичок психологічної роботи з деструктивними думками.

Таким чином, програма «Цифровий баланс» є універсальною в застосуванні та гнучкою до індивідуальних потреб. Вона спрямована на підвищення психологічної стійкості, розвиток критичного мислення та відновлення почуття власної цінності в середовищі цифрової взаємодії.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно дослідити психологічні особливості тривожності у взаємозв'язку з перфекціонізмом, самооцінкою, афективними реакціями та цифровою поведінкою. Проведений аналіз підтвердив, що тривожність дорослих користувачів соцмереж формується насамперед через поєднання зовнішнього перфекціоністського тиску і нестабільної самооцінки. Саме соціально-зумовлений перфекціонізм і низька нестійка оцінка власної цінності виявилися головними статистично значущими предикторами обох типів тривожності: що сильніше людина відчуває вимогу бути «ідеальною» і сумнівається у собі, то вище її ситуативна й особистісна тривожність.

Афективний фон посилює цей зв'язок: сором і, в меншій мірі, вина корелюють із тривогою та соціальним перфекціонізмом і одночасно підвищуються там, де самооцінка слабшає. Отже, критичний внутрішній голос і схильність до самозасудження підсилюють тривожність.

Цифрова поведінка має подвійний ефект. Час, проведений у соцмережах, суттєво не впливає на рівень тривоги, але пов'язаний зі зниженням як власне-орієнтованого, так і соціального перфекціонізму, а також із меншими показниками вини, «ділової» гордості та екстернального приписування провини. Іншими словами, активні користувачі дещо м'якше ставляться до ідеалу, рідше карають себе за помилки, але при цьому не отримують помітного зниження тривоги чи підйому самооцінки.

Вікові та гендерні відмінності мали другорядний характер: жінки демонстрували вищу особистісну тривожність, а молодші учасники показували дещо більшу схильність до ситуативної тривоги, але загальна структура взаємозв'язків залишалася сталою у всіх підгрупах.

Практично це означає, що в робота з тривожними клієнтами повинна бути направлена на зменшення зовнішнього перфекціоністського тиску і переосмислення завищених очікувань. Паралельно необхідно підсилувати і стабілізувати самооцінку через техніки самопідтримки та корекцію негативних переконань. Важливо працювати з почуттями сорому і вини, переводячи їх із самодеструктивної у конструктивну площину. Також необхідно приділити увагу цифровій взаємодії: розвивати «цифрову грамотність», вчити критично оцінювати онлайн-контент, помічати тригери порівняння і дозувати інформаційне навантаження.

Саме ці чотири напрямки лягли в основу тренінгової програми «Цифровий баланс: самоцінність і стійкість». Вона спрямована на зміцнення психологічної стійкості та зниження тривожності в умовах постійної онлайн-взаємодії.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено комплексне дослідження феномену тривожності в контексті соціальних мереж, з урахуванням її взаємозв'язків із перфекціонізмом, самооцінкою, почуттям провини та сорому. Розгляд теми поєднував теоретичний аналіз сучасних психологічних концепцій і емпіричну перевірку гіпотез на вибірці дорослих учасників із різною цифровою активністю.

На першому етапі дослідження було проаналізовано основні підходи до розуміння тривожності: психодинамічні, гуманістичні, когнітивно-біхевіоральні, нейропсихологічні й екзистенційні. Було показано, що тривожність є багатовимірним утворенням, яке в сучасному суспільстві часто активізується через зовнішній соціальний тиск, хронічну невизначеність і перевантаження інформацією. Особлива увага приділена ролі перфекціонізму, який залежно від форми (адаптивний чи дезадаптивний) може як підсилювати, так і пом'якшувати тривожність. Також було розглянуто вплив сорому й провини як морально-афективних переживань, які можуть виступати як адаптивними елементами саморефлексії, так і факторами деструктивної румінації. Низька самооцінка виступає медіатором, що підсилює вразливість до тривожних станів, особливо в умовах соціального порівняння. Теоретичний аналіз також показав, що соціальні мережі створюють середовище, яке водночас підсилює тривожність і знижує здатність до внутрішньої регуляції, сприяючи формуванню самосприйняття залежного від зовнішніх чинників.

На другому етапі було обґрунтовано методичну базу дослідження. Були використані шкали STAI, HFMPs, шкала самооцінки Розенберга та TOSCA, які дозволили охопити як когнітивні, так і афективні компоненти досвіду тривожності. Дослідження проводилось серед 70 респондентів

віком від 25 до 55 років, з урахуванням їх освіти, виду діяльності, цифрової активності, віку та статі. Вибірка виявилась достатньою для проведення статистично обґрунтованих порівнянь і виявлення закономірностей у структурі тривожності та її взаємозв'язках.

На третьому етапі дослідження було проведено статистичний аналіз. В результаті отримано низку значущих результатів. По-перше, як ситуативна, так і особистісна тривожність мають сильний позитивний зв'язок із соціально зумовленим перфекціонізмом і негативний — із самооцінкою. Регресійний аналіз підтвердив, що саме ці дві змінні є найпотужнішими предикторами тривожності: СПП виступає як чинник ризику, тоді як висока самооцінка є захисним фактором. Результати кореляцій підтверджують, що сором і вина — суттєво пов'язані з рівнем тривожності, зокрема через механізми самозасудження та уникнення.

По-друге, частота користування соціальними мережами виявилась неоднозначним фактором. З одного боку, активні користувачі демонструють нижчий рівень соціально зумовленого перфекціонізму та перфекціонізму спрямованого на себе, що можна трактувати як ознаку меншої залежності від зовнішніх очікувань. Також при збільшенні часу проведеному в мережах знижується відчуття вини, власної винятковості, або альфа-гордості, зменшується схильність до екстернального приписування провини. Однак суттєвого впливу на рівень тривожності, як особистої так і ситуативної, час проведений в соціальних мережах немає.

По-третє, афективні реакції мають свою специфіку у взаємозв'язку з тривожністю. Сором тісніше пов'язаний із тривожністю, ніж вина, підтверджуючи попередні дослідження, що саме власне знецінення, а не усвідомлення провини, формує емоційний фон хронічної тривоги. Екстернальність і уникнення демонструють зв'язки з підвищеною

тривожністю, хоча в моделі регресії вони не виявилися провідними предикторами.

Порівняльний аналіз за віком і статтю показав лише незначні розбіжності. Статистично значуща різниця виявлена лише щодо особистісної тривожності, де жінки демонструють вищі показники. Це збігається з загальними даними про вищу емоційну вразливість у жінок. Вікові розбіжності не досягли рівня значущості, що свідчить про домінування психологічних чинників над біографічними в цій темі.

Отримані результати мають важливе практичне значення. Вони дозволили сформулювати рекомендації для психологічної підтримки, спрямовані на:

- роботу з перфекціоністськими переконаннями, особливо з соціально зумовленими очікуваннями;
- підвищення рівня самооцінки через формування внутрішньої опори;
- розвиток емоційної свідомості, зокрема в роботі із соромом і самозасудженням;
- критичну роботу з цифровим контентом, що формує хибні стандарти;
- навчання технік саморегуляції для зниження тривожності.

Фінальним практичним результатом дослідження стала розробка онлайн-курсу «Цифровий баланс: самоцінність і стійкість», який поєднує психоедукацію, рефлексивні практики та підтримку цифрової гігієни.

Загалом дослідження підтвердило основну гіпотезу: тривожність тісно пов'язана з неадаптивними формами перфекціонізму, низькою самооцінкою та емоційною вразливістю до сорому. Умови цифрової епохи посилюють ці зв'язки, роблячи актуальними інтервенції на перетині психології та цифрової грамотності.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер, А. (1993). *Практика и теория индивидуальной психологии: лекции по введению в психотерапию для врачей, учителей и психологов* (5-е изд.). Москва: НПО «ПРАГМА».
2. Грабовська, О. (2020). Перфекціонізм як чинник формування тривожності у підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3(2), 45–50.
3. Гураль, І. (2021). Перфекціонізм у студентської молоді: психологічні аспекти. *Психологічні перспективи*, (37), 112–119.
4. Карамушка, Л. М., & Грубі, Т. В. (2016). Діагностичний інструментарій вивчення перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 35–40.
5. Карпенко, Є. В. (2016). Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(1), 30–37.
6. Коляда Н. В., Гутник Р. Самооцінка у юнаків із різним рівнем конформності // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали X Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, Суми, 27–28 квітня 2023 року / уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 310-315.
7. Кононенко, О. І. (2021). Перфекціонізм у контексті психологічного благополуччя особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, (35), 89–95.
8. Кузьменко, О. (2021). Перфекціонізм як чинник формування тривожності у студентів. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, (35), 89–95.
9. Кузнєцова В. В. Психологічні особливості впливу самооцінки на схильність до наркозалежності особистості : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія» / В. В. Кузнєцова ; ЧНУ ім. Петра Могили. - Миколаїв, 2024. - 128 с.
10. Маслоу А.Г. На підступах до психології життя = *Toward a psychology of being* / пер. з англ. О. Чистякова. Київ : PSYLIB, 2003. <http://psylib.org.ua/books/masla02/index.htm> (дата звернення: 01.10.2023).

11. Мігдаль, Ю. В. (2025). Перфекціонізм у контексті психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*, 9(1), 55–62.
12. Пов'якель, Н. І. (2019). Життєстійкість як чинник подолання тривожності у дорослих. *Психологічні перспективи*, (33), 98–104.
13. Пухно, С. В. (2023). Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (1), 44–48. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7>
14. Савчук, Н. (2022). Перфекціонізм як предиктор емоційного вигорання у фахівців допомагаючих професій. *Психологічний часопис*, 8(1), 23–30.
15. Сафіна, Л. В. (2021). Тривожність як чинник емоційного вигорання у фахівців допомагаючих професій. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*, 47(50), 131–138.
16. Фройд, З. (1961). *Я і Воно*. Київ: Основи.
17. Чепіга, Н. В. (2022). Особливості тривожності в умовах соціальної невизначеності. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*, 9(2), 55–63.
18. Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). *The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression*. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
19. Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
20. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
21. Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
22. Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003–1020. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.1003>
23. Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.; Original work published 1969). New York: Basic Books.
24. Clark, D. M. (1986). A Cognitive Approach to Panic. *Behaviour Research and Therapy*, 24(4), 461–470.
25. Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier

(Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford Press.

26. Chong, Y. (2022). *Perfectionism and social media: The mediating role of impression management and emotional exhaustion. Personality and Individual Differences, 187*, 111421. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111421>

27. Cochrane, N., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and Social Anxiety: A Study of Canadian and Japanese Students. *Canadian Journal of Behavioural Science, 34*(4), 267–279.

28. Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-Critical Perfectionism and Daily Affect: Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 234–252.

29. Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a Transdiagnostic Process: A Clinical Review. *Clinical Psychology Review, 31*(2), 203–212.

30. Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>

31. Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.

32. Enns, M. W., & Cox, B. J. (2005). Perfectionism, Stressful Life Events, and the 1-Year Outcome of Depression. *Cognitive Therapy and Research, 29*(5), 541–553.

33. Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

34. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

35. Fergus, T. A., & Valentiner, D. P. (2010). Shame- and Guilt-Proneness: Relationships with Anxiety Disorder Symptoms in a Clinical Sample. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(8), 811–815.

36. Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes. Human Relations, 7*(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

37. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & MacDonald, S. (2002). Perfectionism in Children and Their Parents: A Developmental Analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 89–132). Washington, DC: American Psychological Association.
38. Flett, G. L., Nepon, T., & Besser, A. (2016). Perfectionism, worry, and generalized anxiety. In D. M. Clark (Ed.), *The Wiley Handbook of Anxiety Disorders* (pp. 482–497). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118775349.ch25>
39. Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, *14*(5), 449–468.
40. Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. L. (2013). Adaptive and Maladaptive Perfectionism as Mediators of Adult Attachment Styles and Depression, Hopelessness, and Life Satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, *91*(1), 78–86.
41. Goldin, P. R., Manber-Ball, T., Werner, K., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2009). Neural Mechanisms of Cognitive Reappraisal of Negative Self-Beliefs in Social Anxiety Disorder. *Biological Psychiatry*, *66*(12), 1091–1099.
42. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, *15*(1), 27–33.
43. Hettema, J. M., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2001). A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, *158*(10), 1568–1578. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.10.1568>
44. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(3), 456–470.
45. Hirsh, J. B., & Inzlicht, M. (2008). The devil you know: Neuroticism predicts neural response to uncertainty. *Psychological Science*, *19*(10), 962–967. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02183.x>
46. Horney, K. (1945). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. W. W. Norton.
47. Kaufman, G. (1989). *Shame: The Power of Caring*. Rochester, VT: Schenkman Books.

48. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
49. Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender Differences in Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470–500.
50. Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social Anxiety*. New York: Guilford Press.
51. Lee, H., Kim, J., & Park, S. (2022). Perfectionism and Social Media Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out. *Personality and Individual Differences*, 184, 111195.
52. Lewis, H. B. (1971). *Shame and Guilt in Neurosis*. New York: International Universities Press.
53. Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). Self-Concept Certainty in Adaptive and Maladaptive Perfectionists. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 23(1), 1–14.
54. MacFerran, S., & Underwood, M. (2010). Perfectionism and Social Anxiety: A Study of the Mediating Role of Fear of Negative Evaluation. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 837–842.
55. May, R. (1950). *The Meaning of Anxiety*. New York: Ronald Press.
56. Muris, P., & Meesters, C. (2014). Small or Big in the Eyes of the Other: On the Developmental Psychopathology of Self-Conscious Emotions as Shame, Guilt, and Pride. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 19–40.
57. Nutt, D., & Malizia, A. (2001). *New insights into the role of the GABA(A)-benzodiazepine receptor in psychiatric disorder*. *British Journal of Psychiatry*, 179(5), 390–396. <https://doi.org/10.1192/bjp.179.5.390>
58. Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 383, 510–512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
59. Pirazzoli, L., Galli, F., & Pruneti, C. (2018). Perfectionism and Alexithymia in Adolescents: The Role of Parental Psychological Control. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 2870–2878.
60. Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.

61. Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
62. Rossi, A. S., Mele, E., & Bianchi, R. (2024). Perfectionism and Burnout: A Meta-Analytic Review. *Journal of Occupational Health Psychology, 29*(1), 1–15.
63. Schram, R., & Tangney, J. P. (2020). Perfectionism and the Self-Conscious Emotions: Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride. In F. Sirois & D. S. Molnar (Eds.), *Perfectionism, Health, and Well-Being* (pp. 93–113). Cham: Springer.
64. Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review, 21*(6), 879–906. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)
65. Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 130–145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2001.12069027>
66. Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin, 139*(1), 213–240.
67. Spielberger, C. D. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
68. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295–319.
69. Su, Y., Wang, Z., & Wang, Y. (2019). Perfectionism and Social Anxiety: The Mediating Role of Fear of Negative Evaluation. *Personality and Individual Differences, 138*, 219–224.
70. Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology, 58*, 345–372.
71. Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to Shame, Proneness to Guilt, and Psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(3), 469–478.
72. Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2017). *Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm*. *Journal of Communication, 67*(1), 92–116. <https://doi.org/10.1111/jcom.12239>
- 73.

74. Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2015). *Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. Social Issues and Policy Review*, 9(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12025>
75. Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). *Conditioned emotional reactions. Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/h0069608>
76. Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4948-1>
77. Zandifar, A., & Badrfam, R. (2020). Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 101990. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>

Додаток А

Шкала ситуативної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4

8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуете	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4

20	Вам приємно	1	2	3	4
----	-------------	---	---	---	---

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе відчуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді;«3»- часто;«4»- майже завжди.

	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4

6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4

16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

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

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Додаток Б

Багатовимірна Шкала Перфекціонізму Х'юїтта і Флетта

Інструкція для учасників дослідження: Будь ласка, оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди із наведеними нижче твердженнями, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися чи ставитеся нейтрально, обведіть "4", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "7".

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів
<i>Повністю не згоден</i>	<i>Не згоден, але бувають винятки</i>	<i>Скоріше, не згоден</i>	<i>Важко визначитися 50/50</i>	<i>Скоріше, згоден</i>	<i>Згоден, але бувають винятки</i>	<i>Повністю згоден</i>

Текст опитувальника

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, доки не доведу все до досконалого стану:

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

2. Я не схильний критикувати когось, за те, що він(вона) надто легко здається.

3. У спілкуванні з близькими людьми для мене не важлива їхня успішність.

4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятно те, що не бездоганно.

5. Мені важко відповідати вимогам оточуючих.

6. Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю.

7. Все, що роблять оточуючі, має бути зроблено якісно.

8. Я ніколи не ставлю за мету досягти досконалості в тому, над чим працюю.

9. Навколишні з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися.

10. Мене не дратує, коли оточуючі не роблять усього, на що здатні.

11. Чим краще я щось роблю, тим більше від мене чекають.

12. Мені не особливо треба бути досконалим.

13. Все, що я роблю не зовсім бездоганно, розглядатиметься оточуючими як погана робота.

14. Я прагну бути якомога досконалішим.

15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою.

16. Я багато чого чекаю від людей, які важливі для мене.

17. Я прагну бути найкращим у всьому, що я роблю.

18. Навколишні вважають, що я маю бути успішним у всьому, чим я займаюся.

19. Я не вимагаю багато чого від оточуючих.

20. Я вимагаю від себе не менше ніж досконалість.

21. Я подобатимуся оточуючим, навіть якщо не досягну видатних успіхів у всьому.

22. Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими.

23. Мені вкрай неприємно виявляти помилки у своїй роботі.
24. Я не вимагаю багато від своїх друзів.
25. Якщо в мене щось вийшло, це означає, що тепер я буду змушений ще більше намагатися, щоб догодити оточуючим.
26. Якщо я прошу про щось, це має бути зроблено бездоганно.
27. Я терпіти не можу, коли оточуючі припускаються помилок.
28. Я ставлю перед собою великі, важкодосяжні цілі.
29. Люди, які багато значать для мене, ніколи не повинні мене підводити.
30. Навколишні дотримуються доброї думки про мене, навіть якщо у мене щось не виходить.
31. Я відчуваю, що люди дуже вимогливі до мене.
32. Я завжди повинен працювати на повну силу.
33. Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, якщо я помиляюсь.
34. Мені не обов'язково бути найкращим у всьому, чим я займаюся.
35. Моя сім'я вважає, що я маю бути досконалим, очікує від мене цього.
36. Я не ставлю перед собою великих, важкодосяжних цілей.
37. Мої батьки не особливо розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах мого життя.
38. Я поважаю звичайних, нічим не видатних людей.
39. Люди чекають від мене не менше, ніж досконалість.
40. Я дуже вимогливий до себе.
41. Люди чекають від мене більшого, ніж те, на що я здатний.

42. Я завжди повинен бути успішним у навчанні чи роботі.

43. Мене не дратує, коли значущі для мене люди не намагаються щосили.

44. Навколишні продовжуватимуть вважати мене компетентним, навіть якщо я припущу помилки.

45. Я не вважаю, що інші люди повинні досягати визначних успіхів у всьому, що вони роблять.

Обробка та інтерпретація даних

<i>Варіант відповіді</i>	<i>Пряме твердження</i>	<i>Обернене твердження</i>
<i>Повністю не згоден</i>	1 бал	7 балів
<i>Не згоден, але бувають винятки</i>	2 бали	6 балів
<i>Скоріше, не згоден</i>	3 бали	5 балів
<i>Важко визначитися 50/50</i>	4 бали	4 бали
<i>Скоріше, згоден</i>	5 балів	3 бали
<i>Згоден, але бувають винятки</i>	6 балів	2 бали
<i>Повністю згоден</i>	7 балів	1 бал

<i>Шкали опитувальника</i>	<i>Прямі твердження</i>	<i>Обернені твердження</i>
<i>«Перфекціонізм, орієнтований на себе»</i>	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
<i>«Перфекціонізм, орієнтований на інших»</i>	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
<i>«Соціально приписаний перфекціонізм»</i>	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44

Додаток В

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Інструкція для респондента:

Оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь або не погоджуєтесь із кожним із наведених нижче тверджень, обравши один із варіантів:

- 1 — Абсолютно не згоден
- 2 — Скоріше не згоден
- 3 — Важко сказати
- 4 — Скоріше згоден
- 5 — Повністю згоден

Твердження:

1. Я відчуваю себе гідною/гідним поваги людиною.
2. Загалом, я задоволена/задоволений собою.
3. Я думаю, що маю чим пишатися.
4. Я маю позитивне ставлення до себе.
5. У мене є гарна думка про себе.
6. Інколи я думаю, що зовсім не варта/не вартий поваги.
7. Я схильна/схильний вважати себе невдахою.
8. Я хотіла/хотів би мати більше поваги до себе.
9. Іноді я відчуваю себе нікчемною/нікчемним.
10. Іноді я думаю, що я нічого не варта/не вартий.

Ключ до шкали:

Бали за всі твердження підсумовуються. Однак твердження 6–10 — обернені і потребують зворотного кодування: від 5 до 1.

Інтерпретація:

Максимальний бал — 50, мінімальний — 10. Вищі бали свідчать про вищу самооцінку, нижчі — про занижену самооцінку.

Додаток Г

Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. Тангні в адаптації І. Ананової

Інструкція: Наведені нижче сценарії описують ситуації, з якими люди стикаються в повсякденному житті. Прочитайте кожен сценарій до ситуації і спробуйте уявити себе в ній. Потім оцініть вірогідність виникнення у вас кожної з наведених версій поведінкових реакцій, користуючись шкалою. Обведіть обрану цифру.

1. ніколи б так не вчинив, це абсолютно для мене не характерно.
2. малоймовірно, але не виключено.
3. п'ятдесят на п'ятдесят.
4. досить ймовірно, що саме так вчиню, подумаю чи відчую.
5. завжди так роблю, це дуже характерно для мене.

1. Ваш друг хоче поділитися з вами чимось важливим для нього, ви домовилися про зустріч в обідню перерву. Але лише ввечері ви згадуєте, що підвели друга.

а) Ви кажете собі : «Я до нього неухажний». 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Нічого! Він зрозуміє». 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви намагаєтеся якнайшвидше пояснити все і владнати непорозуміння. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви виправдовуєте себе, думаючи: «Мій начальник відволік мене якраз перед обідом». 1 – 2–3 – 4 – 5

2. На робочому місці ви зламали цінний прилад чи обладнання і, боячись здатися некомпетентним або незграбним, намагаєтеся приховати це.

а) Ви думаєте: «Ця ситуація неприємна і непокоїть мене. Мені варто полагодити зламану річ або попросити когось, більш компетентного, полагодити її».

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви починаєте думати про звільнення. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Які німічні речі роблять в наш час!»

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!». 1 – 2–3 – 4 – 5

3. Ви проводите час в колі друзів і відчуваєте себе в цей вечір особливо привабливим та

дотепним. Дружина вашого друга (чоловік вашої подруги) ставиться до вас з неприхованою симпатією.

а) Ви говорите собі: «Такий підвищений інтерес до мене з боку дружини мого друга може засмутити мого друга».

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви відчуваєте себе чарівним в усьому. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви раді, справили таке незабутнє враження. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Моєму приятелю треба більше приділяти уваги». 1 – 2–3 – 4 – 5

4. Ви до останньої хвилини відкладали здачу звіту про виконану роботу. В останній момент ви щось пишете нашвидкуруч, і в результаті ваш звіт виглядає вкрай погано.

а) Ви ставите під сумнів власну компетентність. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви думаєте: «Чому в добі лише 24 години?!» 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Мені слід вліпити догану!» 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Що зроблено, те зроблено!» 1 – 2–3 – 4 – 5

5. Ви робите серйозну помилку на роботі, що призводить до провалу цілого проекту, над яким працювала ваша організація. Але

раптом дізнаєтеся, що за цей провал керівництво звинувачує не вас, а вашого колегу.

а) Ви думаєте, що керівництво чомусь недолюблює вашого колегу. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Життя – несправедлива річ». 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви мовчите і уникаєте колегу, що потрапив в немилість.. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Неадекватність ситуації гнітить вас, і ви з готовністю прояснюєте її, визнаючи себе відповідальним за провал.

1 – 2–3 – 4 – 5

6. Ви маєте зробити складний телефонний дзвінок, від якого багато що залежить. І ось вже кілька днів ви його відкладаєте. Нарешті ви телефонуєте, знаходите потрібні слова та переконуєте свого співбесідника в доцільності вашого прохання. Врешті питання вирішене. а) Ви кажете собі: «Виявляється, я можу бути переконливим».

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви шкодуєте про те, що так довго відкладали цю розмову, мучаючи себе і, можливо, інших. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте себе боягузом. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Я молодець!» 1 – 2–3 – 4 – 5

д) Ви думаєте: «Як би в майбутньому уникнути необхідності робити такі складні телефонні дзвінки?»

1 – 2–3 – 4 – 5

7. Ви вирішили сісти на дієту, але, проходячи повз кондитерську і відчувши апетитний запах, піддаєтеся спокусі і купуєте смачну булочку.

а) Ви кажете собі: «Сьогодні я більше вже не буду нічого їсти!»

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі, виправдовую власне відступництво: «Оце так запах! Я не міг пройти повз!» 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви відчуваєте відразу до себе через відсутність волі та втрату самоконтролю. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Лише один раз! Хіба це має таке велике значення?» 1 – 2–3 – 4 – 5

8. Під час відпочинку на пляжі ви граєте у волейбол. Подаєте м'яч і влучаєте в обличчя товаришу по грі.

а) Вам незручно за невміння грати. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви думаєте, що «потерпілому» слід навчитися грати. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!» 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви просите вибачення і робите все можливе, щоб «потерпілому» стало краще. 1 – 2–3 – 4 – 5

9. Ви вирішили розпочати самостійне життя. На щастя, оточуючі вас люди були добрими і готовими допомогти вам. Кілька разів ви були змушені брати гроші в борг і кожен раз за першої ж можливості повертали його.

а) Вам незручно за себе через відсутність життєвого досвіду і невміння самостійно вирішувати життєві проблеми.

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Щось мені не щастить!» 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви одержимі думкою про повернення боргу в найкоротший термін. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Мені можна довіряти!» 1 – 2–3 – 4 – 5

д) Ви пишаєтеся собою, тому що ви в змозі повертати борги. 1 – 2–3 – 4 – 5

10. Ви ведете машину і раптово збиваєте kota, що невідомо звідки взявся на дорозі. а) Ви кажете собі (лаючись): «Коти взагалі не мають бути на дорозі!»

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Яка я жахлива людина!» 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Це просто збіг обставин!» 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви подумки знову і знову повертаєтеся до цього випадка і питаєте себе, як би можна було цього уникнути.

1 – 2–3 – 4 – 5

11. Ви виходите після здачі екзамену (під час сесії чи атестації на роботі) з думкою про те, що ви дуже успішно впоралися. Але раптом з'ясовується, що вашу відповідь оцінили вкрай погано. а) Ви кажете собі: «Це лише екзамен!»

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Я не сподобався екзаменатору, і ця оцінка - лише відображення його явної антипатії до мене»

г) Ви відчуваєте себе дурним. 1 – 2–3 – 4 – 5

12. Ви та ваші колеги завершили досить складну для всіх роботу над проектом. Результат

оцінено дуже високо, але керівництво чомусь вирішує заохотити грошовою премією лише вас. а) Ви вважаєте керівництво недалекоглядним.

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви відчуваєте самотність і відірваність від колективу. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте, що вашу важку працю гідно оцінили. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви вважаєте себе успішним спеціалістом та пишаєтеся собою. 1 – 2–3 – 4 – 5

д) Ви вважаєте, що вам слід відмовитися від грошової винагороди. 1 – 2–3 – 4 – 5

13. Під час однієї з вечірок ви дозволяєте собі нетактовність і висміюєте приятеля, який в цей вечір відсутній.

а) Ви кажете собі: «Це просто заради сміху і зовсім невинно!» 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви відчуваєте себе нікчемною істотою. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви думаєте, що, якби ваш приятель був на вечірці, він зміг би постояти за себе. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви вибачаєтеся і намагаєтеся підкреслити чесноти приятеля, якого висміяли. 1 – 2–3 – 4 – 5

14. Працюючи над черговим проєктом, ви припускаєтеся серйозної помилки, за яку вас критикує не лише керівництво, але й підлеглі.

а) Ви вважаєте, що керівництво могло б чіткіше визначити ваше завдання. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Вам хочеться втекти і сховатися. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте, що вам слід було б краще розібратися в проблемі і належним чином виконати завдання.

1 – 2–3 – 4 – 5

15. Ви відгукнулися на прохання про допомогу в організації свята для дітей-сиріт одного з дитячих будинків. Як виявилось, для цього знадобилося багато вашого часу та енергії. Ви неодноразово шкодували, що взагалі взяли за це, і думали, як би це покинути. Врешті свято відбулося, і ви стали свідком щасливих посмішок на дитячих обличчях.

а) Ви відчуваєте себе егоїстом і взагалі ледацюгою. 1 – 2–3 – 4 –

5

б) Ви вважаєте, що вас втягли у щось, чим ви би взагалі не бажали займатися. 1 – 2–3 – 4 – 5 в) Ви вважаєте, що вам варто замислитися над проблемами тих, кому в житті не дуже пощастило.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви вважаєте, що це чудово, що ви комусь хоча б трішки допомогли. 1 – 2–3 – 4 – 5

д) Ви відчуваєте неабияке задоволення від себе і своєї роботи. 1 – 2–3 – 4 – 5

Ключ для постановки діагнозу

Питання	Вина	Сором	Екстернальність	Відстороненість	Бета-гордість	Альфа-гордість
1	В	А	Г	Б		
2	А	Б	В	Г		
3	А		Г		В	Б
4	В	А	Б	Г		
5	Г	В	А	Б		
6	Б	В	Д		Г	А
7	А	В	Б	Г		
8	Г	А	Б	В		
9	В	А	Б		Д	Г
10	Г	Б	А	В		
11	В	Г	Б	А		
12	Д	Б	А		В	Г
13	Г	Б	В	А		
14	В	Б	А	Г		
15	В	А	Б		Г	Д

Підраховується сума балів по кожному стовпчику (шкалі).

Додаток Д

Кореляційний аналіз

Корреляционная матрица

		5. Як часто ви користуєтеся соціальними мережами?	ПОС	ПОІ	СПП	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність (ОТ)	Самооцінка	TOSCA_Вина	TOSCA_Сором	TOSCA_Екстер
5. Як часто ви користуєтеся соціальними мережами?	г Пірсона	—									
	df (ступенів свободи)	—									
	p-значення	—									
ПОС	г Пірсона	-0.460	—								
	df (ступенів свободи)	65	—								
	p-значення	<.001	—								
ПОІ	г Пірсона	-0.192	0.373	—							
	df (ступенів свободи)	65	65	—							
	p-значення	0.120	0.002	—							
СПП	г Пірсона	-0.282	0.677	0.378	—						
	df (ступенів свободи)	65	65	65	—						
	p-значення	0.021	<.001	0.002	—						
Ситуативна тривожність	г Пірсона	-0.044	0.167	0.149	0.477	—					
	df (ступенів свободи)	65	65	65	65	—					
	p-значення	0.723	0.176	0.229	<.001	—					
Особистісна тривожність (ОТ)	г Пірсона	0.045	0.019	0.174	0.369	0.675	—				
	df (ступенів свободи)	65	65	65	65	65	—				
	p-значення	0.720	0.882	0.160	0.002	<.001	—				
Самооцінка	г Пірсона	0.096	-0.122	-0.285	-0.371	-0.583	-0.659	—			
	df (ступенів свободи)	65	65	65	65	65	65	—			
	p-значення	0.440	0.326	0.020	0.002	<.001	<.001	—			
TOSCA_Вина	г Пірсона	-0.176	0.153	0.330	0.113	0.176	0.257	-0.259	—		
	df (ступенів свободи)	65	65	65	65	65	65	65	—		
	p-значення	0.154	0.216	0.006	0.363	0.154	0.035	0.034	—		
TOSCA_Сором	г Пірсона	-0.158	0.230	0.365	0.312	0.268	0.438	-0.415	0.817	—	
	df (ступенів свободи)	65	65	65	65	65	65	65	65	—	
	p-значення	0.202	0.061	0.002	0.010	0.028	<.001	<.001	<.001	<.001	—
TOSCA_Екстернальність	г Пірсона	-0.056	0.002	0.333	0.085	0.179	0.346	-0.291	0.804	0.833	—
	df (ступенів свободи)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	—
	p-значення	0.652	0.988	0.006	0.493	0.148	0.004	0.017	<.001	<.001	<.001
TOSCA_Відстороненість	г Пірсона	-0.002	-0.158	0.273	-0.110	0.036	0.184	-0.126	0.666	0.631	—
	df (ступенів свободи)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	—
	p-значення	0.987	0.202	0.025	0.374	0.772	0.136	0.310	<.001	<.001	<.001
TOSCA_Бета_Гордість	г Пірсона	-0.091	-0.065	0.318	-0.048	0.103	0.187	-0.140	0.778	0.744	—
	df (ступенів свободи)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	—
	p-значення	0.463	0.601	0.009	0.698	0.405	0.129	0.259	<.001	<.001	<.001
TOSCA_Альфа_Гордість	г Пірсона	-0.047	0.002	0.314	-0.029	0.049	0.167	-0.095	0.763	0.724	—
	df (ступенів свободи)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	—
	p-значення	0.704	0.989	0.010	0.816	0.694	0.178	0.445	<.001	<.001	<.001

Додаток Е

Порівняльний аналіз психометричних показників за віком

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
ПОС	Student's t	-0.8082	65.0	0.422
	Welch's t	-0.8258	44.2	0.413
ПОІ	Student's t	0.3650	65.0	0.716
	Welch's t	0.3778	45.7	0.707
СПП	Student's t	0.7327	65.0	0.466
	Welch's t	0.7227	40.3	0.474
Ситуативна тривожність	Student's t	0.5612	65.0	0.577
	Welch's t	0.5682	43.2	0.573
Особистісна тривожність (ОТ)	Student's t	0.7419	65.0	0.461
	Welch's t	0.7880	49.0	0.434
Самооцінка	Student's t	-0.2108	65.0	0.834
	Welch's t	-0.2280	51.4	0.821
TOSCA_Вина	Student's t	-0.1893	65.0	0.850
	Welch's t	-0.1902	42.3	0.850
TOSCA_Сором	Student's t	0.2271	65.0	0.821
	Welch's t	0.2344	45.4	0.816
TOSCA_Екстернальність	Student's t	0.0932	65.0	0.926
	Welch's t	0.0953	44.3	0.925
TOSCA_Відстороненість	Student's t	-0.1624	65.0	0.871
	Welch's t	-0.1686	46.1	0.867
TOSCA_Бета_Гордість	Student's t	-0.9157	65.0	0.363
	Welch's t	-0.9649	48.0	0.339
TOSCA_Альфа_Гордість	Student's t	-0.3275	65.0	0.744
	Welch's t	-0.3328	43.6	0.741

Note. $H_a: \mu_{\text{до 40}} \neq \mu_{41+}$

Додаток Ж

Порівняльний аналіз психометричних показників за статтю

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
ПОС	Student's t	-1.4431	65.0	0.154
	Welch's t	-1.4939	56.1	0.141
ПОІ	Student's t	-0.7574	65.0	0.452
	Welch's t	-0.7428	47.6	0.461
СПП	Student's t	0.5294	65.0	0.598
	Welch's t	0.5585	58.9	0.579
Ситуативна тривожність	Student's t	1.5163	65.0	0.134
	Welch's t	1.6106	59.9	0.113
Особистісна тривожність (ОТ)	Student's t	2.4188	65.0	0.018
	Welch's t	2.3997	49.3	0.020
Самооцінка	Student's t	-0.0703 ^a	65.0	0.944
	Welch's t	-0.0765	62.9	0.939
TOSCA_Вина	Student's t	-0.0289	65.0	0.977
	Welch's t	-0.0286	49.0	0.977
TOSCA_Сором	Student's t	1.0301	65.0	0.307
	Welch's t	1.0575	54.8	0.295
TOSCA_Екстернальність	Student's t	1.0263	65.0	0.309
	Welch's t	1.0116	48.3	0.317
TOSCA_Відстороненість	Student's t	0.5553	65.0	0.581
	Welch's t	0.5310	43.8	0.598
TOSCA_Бета_Гордість	Student's t	0.4793	65.0	0.633
	Welch's t	0.4542	42.6	0.652
TOSCA_Альфа_Гордість	Student's t	0.8962	65.0	0.373
	Welch's t	0.9012	51.5	0.372

Note. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variances

Додаток 3

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA)
СТ, ОТ, ПОІ та самооцінки за рівнем частоти користування
соціальними мережами**

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
Ситуативна тривожність	0.264	2	36.5	0.769

Group Descriptives

	Час_групи	N	Mean	SD	SE
Ситуативна тривожність	Низька	2	49.5	0.707	0.500
	Середня	28	49.6	11.490	2.171
	Висока	37	48.2	10.065	1.655

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
Особистісна тривожність (ОТ)	0.130	2	3.22	0.883

Group Descriptives

	Час_групи	N	Mean	SD	SE
Особистісна тривожність (ОТ)	Низька	2	42.0	4.24	3.00
	Середня	28	43.6	9.69	1.83
	Висока	37	43.8	7.45	1.22

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
ПОІ	3.33	2	2.66	0.188

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
Самооцінка	0.784	2	3.50	0.523

Group Descriptives

	Час_групи	N	Mean	SD	SE
ПОІ	Низька	2	45.0	19.80	14.00
	Середня	28	59.7	9.41	1.78
	Висока	37	53.0	9.91	1.63

Group Descriptives

	Час_групи	N	Mean	SD	SE
Самооцінка	Низька	2	21.5	2.12	1.500
	Середня	28	19.9	4.99	0.943
	Висока	37	21.5	4.81	0.790

Додаток К

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) афективних реакцій TOSCA за рівнем частоти користування соціальними мережами

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
TOSCA_Сором	0.877	2	2.73	0.508

Group Descriptives

	Час_групи	N	Mean	SD	SE
TOSCA_Сором	Низька	2	32.0	15.6	11.00
	Середня	28	20.5	12.4	2.33
	Висока	37	17.7	12.9	2.11

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
TOSCA_Вина	5.52	2	5.51	0.048

Group Descriptives

	Час_групи	N	Mean	SD	SE
TOSCA_Вина	Низька	2	60.5	4.95	3.50
	Середня	28	47.5	18.17	3.43
	Висока	37	44.1	20.90	3.44

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
TOSCA_Альфа_Гордість	0.928	2	25.2	0.408

Group Descriptives

	Час_групи	N	Mean	SD	SE
TOSCA_Альфа_Гордість	Низька	2	14.5	0.707	0.500
	Середня	28	12.9	7.050	1.332
	Висока	37	13.2	7.480	1.230

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
TOSCA_Бета_Гордість	9.88	2	22.7	<.001

Group Descriptives

	Час_групи	N	Mean	SD	SE
TOSCA_Бета_Гордість	Низька	2	17.5	0.707	0.500
	Середня	28	13.5	6.263	1.184
	Висока	37	12.7	7.237	1.190

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
TOSCA_Відстороненість	0.00743	2	2.88	0.993

Group Descriptives

	Час_групи	N	Mean	SD	SE
TOSCA_Відстороненість	Низька	2	20.0	8.49	6.00
	Середня	28	19.9	9.89	1.87
	Висока	37	20.2	11.48	1.89

Додаток Л

Регресійний аналіз ситуативної і особистісної тривожності

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Overall Model Test			
				F	df1	df2	p
1	0.692	0.479	0.375	4.60	11	55	<.001

Model Coefficients - Ситуативна тривожність

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Intercept	53.5815	12.523	4.279	<.001			
Час_соцмереж	0.8502	1.109	0.766	0.447	0.0868	-0.140	0.3136
ПОС	-0.0722	0.109	-0.662	0.511	-0.1058	-0.426	0.2145
ПОІ	-0.1382	0.118	-1.175	0.245	-0.1384	-0.374	0.0976
СПП	0.4425	0.134	3.291	0.002	0.5042	0.197	0.8111
Самооцінка	-1.0968	0.264	-4.160	<.001	-0.5074	-0.752	-0.2630
TOSCA_Вина	0.0587	0.107	0.551	0.584	0.1097	-0.289	0.5089
TOSCA_Сором	-0.2336	0.194	-1.202	0.234	-0.2850	-0.760	0.1900
TOSCA_Екстернальність	0.0265	0.209	0.127	0.900	0.0364	-0.539	0.6117
TOSCA_Відстороненість	-0.2447	0.262	-0.932	0.355	-0.2483	-0.782	0.2854
TOSCA_Бета_Гордість	0.6915	0.462	1.497	0.140	0.4445	-0.150	1.0394
TOSCA_Альфа_Гордість	-0.0416	0.387	-0.108	0.915	-0.0283	-0.556	0.4995

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Overall Model Test			
				F	df1	df2	p
1	0.739	0.546	0.455	6.02	11	55	<.001

Model Coefficients - Особистісна тривожність (ОТ)

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Intercept	55.07704	9.2706	5.94106	<.001			
Час_соцмереж	0.60309	0.8213	0.73431	0.466	0.07758	-0.1341	0.2893
ПОС	-0.13697	0.0807	-1.69807	0.095	-0.25329	-0.5522	0.0456
ПОІ	-0.04286	0.0870	-0.49254	0.624	-0.05414	-0.2744	0.1661
СПП	0.21936	0.0995	2.20385	0.032	0.31506	0.0286	0.6016
Самооцінка	-0.82541	0.1952	-4.22887	<.001	-0.48137	-0.7095	-0.2532
TOSCA_Вина	-0.02321	0.0789	-0.29415	0.770	-0.05468	-0.4272	0.3178
TOSCA_Сором	0.15597	0.1438	1.08448	0.283	0.23989	-0.2034	0.6832
TOSCA_Екстернальність	0.09707	0.1547	0.62756	0.533	0.16813	-0.3688	0.7050
TOSCA_Відстороненість	0.00181	0.1943	0.00931	0.993	0.00231	-0.4958	0.5004
TOSCA_Бета_Гордість	-0.17027	0.3419	-0.49801	0.620	-0.13798	-0.6932	0.4173
TOSCA_Альфа_Гордість	-0.00507	0.2862	-0.01773	0.986	-0.00436	-0.4969	0.4882

Додаток М

Програма онлайн-курсу «Цифровий баланс: самоцінність і стійкість»

Тиждень	Зміст і фокус
Тиждень 1	Вступ. Психоедукація: що таке тривожність, самооцінка, перфекціонізм. Знайомство з цифровими звичками.
Тиждень 2	Аналіз внутрішнього критика. Практики самопідтримки. Щоденник внутрішніх думок.
Тиждень 3	Вплив соціальних мереж. Цифрова гігієна. Практика усвідомленого користування соцмережами.
Тиждень 4	Техніки зниження тривожності: дихальні вправи, тілесна робота, техніка «заземлення».
Тиждень 5	Формування ресурсного мислення. Переосмислення досягнень. Практика щоденника вдячності.
Тиждень 6	План «цифрового балансу». Інтеграція навичок. Підбиття підсумків і підтримуюча рефлексія.