

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувачка кафедри ПП та М, д.е.н., доцент
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 » травня 2025 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ
САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ
МЕРЕЖ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-11-зМ

ШОВГЕНЯ Дар'я Олегівна

(підпис)

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент

ІНЖИЄВСЬКА Леся Анатоліївна (підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Шовгеня Дар'я Олегівна, група ПС-23-11-ЗМ

Назва: Психологічні особливості формування самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж

Керівник: Інжиєвська Леся Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:5%

Мікропробіли: 6

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Шовгені Д.О. має високі рівні оригінальності і авторського тексту, має результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 06.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕВРНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

« 3 » січня 2025 року д.е.н, доцент Герасименко Ю.С.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Шовгені Дар'ї Олегівні

1. Тема роботи Психологічні особливості формування самооцінки підлітків під впливом соціальних мережерівник роботи Інжиєвська Леся Анатоліївна, к.психол.н., доцент
затверджені наказом БІНПО від « 3 » січня 20 25 року № 01-06/23
2. Строк подання здобувачем освіти роботи « 1 » травня 20 25 р.
3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури, емпіричне дослідження під час переддипломної практики
4. Перелік питань, які треба розробити:
 - 1) розглянути психологічні аспекти дослідження впливу соціальної мережі на самооцінку підлітків;
 - 2) проаналізувати фактори та теоретичні моделі впливу цифрового середовища на самооцінку підлітків;
 - 3) розглянути методики дослідження самооцінки підлітків;
 - 4) організувати та провести емпіричне дослідження;
 - 5) проаналізувати емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків;

- 6) розробити та реалізувати тренінгову програму розвитку самооцінки підлітків;
- 7) запропонувати рекомендації для психологів, педагогів та батьків.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Інжієвська Л.А., к.психол.н., доцент	12.01.2025 р.	12.01.2025 р.
2	Інжієвська Л.А., к.психол.н., доцент	14.02.2025 р.	14.02.2025 р.
3	Інжієвська Л.А., к.психол.н., доцент	19.03.2025 р.	19.03.2025 р.

6. Дата видачі завдання 12.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  Д.О. Шовгеня
(підпис)

Керівник роботи  Л.А. Інжієвська
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-11-ЗМ
спеціальності 053 Психологія
ШОВГЕНІ Дар'ї Олегівни
на тему: «Психологічні особливості формування самооцінки підлітків під
впливом соціальних мереж»

Тема присвячена актуальному питанню, яке стосується психологічного розвитку молоді в умовах цифрового середовища. Робота має чітку структуру, базується на сучасних джерелах і містить практичні рекомендації, що можуть бути корисними для фахівців. Авторка відповідально поставилася до виконання завдання, показала вміння працювати з літературою та аналізувати результати.

Представлена робота виконана у повній відповідності із завданням і строками виконання, передбаченими календарним планом-графіком, за структурою включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Ілюстративний матеріал містить таблиці і рисунки, які відповідають напряду дослідження. Оригінальність авторського тексту кваліфікаційної роботи Шовгені Д.О, визначений за допомогою комплексу StrikePlagiarism, складає 95 відсотків.

Робота виконана на належному рівні, відповідає вимогам до кваліфікаційних досліджень та демонструє самостійність мислення авторки. У подальших дослідженнях доцільно було б розширити вибірку для глибшого аналізу та детальніше опрацювати методологічний аспект. Загалом, робота справляє позитивне враження і заслуговує на оцінку «відмінно».

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Інжиєвська Леся Анатоліївна



(підпис і дата)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота на тему «Психологічні особливості формування самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж» присвячена вивченню взаємозв'язку між активністю підлітків у соціальних мережах та рівнем їхньої самооцінки. Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі цифрового середовища в житті сучасних підлітків, а також збільшенням психологічних викликів, зокрема пов'язаних із порівняннями, цифровою залежністю та зниженням самоцінності.

Об'єктом дослідження виступає самооцінка підлітків, а предметом - психологічні чинники її формування під впливом соціальних мереж. Метою дослідження є аналіз психологічних особливостей формування самооцінки підлітків у цифрову епоху, виявлення ключових ризиків та ресурсів, пов'язаних з онлайн-активністю.

Теоретичною основою дослідження стали праці вітчизняних і зарубіжних науковців: Л. Виготського, І. Кона, Л. Орбан, О. Маліної, О. Каверіна, а також сучасні міжнародні дослідження з тематики цифрової поведінки та впливу медіа (Keles et al., 2020; Appel et al., 2016). Особливу увагу приділено поняттям соціального порівняння, цифрової самопрезентації та «залежності від лайків» як чинникам, що можуть викривлювати реальне уявлення про себе.

Емпірична частина дослідження базується на результатах анонімного онлайн-опитування серед учнів ліцею «Інтелект» м. Долинська Кіровоградської області. Для комплексного аналізу було застосовано три психологічні методики: методику визначення рівня самооцінки за С. Будасі, методику Дембо–Рубінштейна, а також методику діагностики самооцінки особистості за С.А. Буднік. Це дозволило охопити як загальний рівень самооцінки, так і її структуру та емоційний компонент.

У результаті дослідження виявлено, що активне користування соціальними мережами у підлітків пов'язане зі зростанням кількості порівнянь себе з іншими, залежністю від зовнішнього схвалення, зниженням впевненості у власній унікальності та збільшенням внутрішньої тривожності. Разом із тим, соціальні мережі можуть виконувати і ресурсну функцію - підтримку самоідентичності, пошук однодумців, розвиток креативності, що також було зафіксовано у частини опитаних.

Наукова новизна дослідження полягає у поєднанні класичних психологічних уявлень про самооцінку з аналізом сучасних цифрових впливів.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження шкільними психологами, соціальними педагогами та батьками для запобігання ризикам цифрового середовища та підтримки здорової самооцінки в підлітків.

Особистий внесок автора полягає у підборі методик, самостійному проведенні діагностики, зборі та аналізі даних, а також у формулюванні висновків і рекомендацій щодо підтримки психологічного благополуччя підлітків в умовах активного користування соціальними мережами.

ABSTRACT

The qualification paper titled “Psychological Characteristics of Adolescents’ Self-Esteem Formation under the Influence of Social Media” explores the relationship between adolescents’ engagement with social media and the development of their self-esteem. The relevance of the research lies in the growing influence of the digital environment on teenagers' lives and the increasing psychological challenges associated with social comparison, media dependency, and declining self-worth.

The object of the study is adolescents’ self-esteem, while the subject is the psychological factors influencing its formation under the impact of social networks.

The purpose of the study is to identify and analyze the characteristics of self-esteem formation among adolescents in the context of social media influence, and to determine the correlation between the intensity of social media use and the level of self-esteem.

The theoretical foundation of the study is based on the works of Ukrainian and foreign psychologists such as L. Vygotsky, I. Kon, L. Orban, O. Malyina, and others who have examined the development of self-awareness and self-perception during adolescence.

The empirical study was conducted using online questionnaires and psychological diagnostic methods, including:

the Self-Esteem Level Assessment Method by S. Budassi,

the Dembo–Rubinstein Method,

the Social Media Impact Questionnaire.

The experimental base of the research was the “Intelekt” Lyceum in Dolynska, Kirovohrad Region.

The results show a significant correlation between the frequency and type of social media use and adolescents' self-esteem levels. The tendency to compare oneself with idealized online images was found to lower self-esteem, while constructive engagement contributed to personal growth and creativity.

The scientific novelty lies in the identification of specific features of self-esteem development under the influence of social media in Ukrainian adolescents.

The practical significance of the study includes the development of recommendations for psychologists, educators, and parents to support healthy self-esteem in adolescents in the context of modern digital culture.

The personal contribution of the author includes the selection and adaptation of diagnostic tools, data collection and analysis, and formulation of practical recommendations based on research findings.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	17
1.1 Психологічні аспекти дослідження впливу соціальної мережі на самооцінку підлітків.....	17
1.2. Фактори та теоретичні моделі впливу цифрового середовища на самооцінку підлітків.....	35
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	45
2.1. Методика та організація дослідження самооцінки підлітків в умовах використання соціальних мереж	45
2.2. Аналіз та інтепритація отриманих результатів емпіричного дослідження самооцінки підлітків в умовах використання соціальних мереж	50
Висновки до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ДО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	66

3.1. Розробка та реалізація тренінгової програми розвитку самооцінки підлітків в умовах соціальних мереж.....	66
3.2 Зміст та структура тренінгової програми «Твоє Я у твоїх руках: тренінг формування здорової самооцінки підлітків у цифровому середовищі».....	67
3.3. Рекомендації для батьків і педагогів щодо підвищення адаптивності самооцінки підлітків до впливів соціальних мереж	72
Висновки до розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	84
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

У сучасному суспільстві соціальні мережі стали потужним чинником впливу на психіку підлітків, зокрема - на процес формування їхньої самооцінки. Цей період характеризується особливою чутливістю до думки оточення, соціального порівняння та формування ідентичності, що робить підлітків вразливими до зовнішнього впливу [54].

Самооцінка формується поступово, у взаємодії зі значущим соціальним оточенням. Як зазначав Л. Виготський, особистість не розвивається у відриві від соціального контексту, а саме взаємодія із соціумом - вирішальний чинник розвитку вищих психічних функцій. У підлітковому віці особливо посилюється значення зовнішніх джерел - думка однолітків, оцінки вчителів, а також, сьогодні - реакції в соціальних мережах [34].

На думку Л. Орбан, самооцінка є ядром «Я-концепції», тобто цілісного уявлення людини про себе, свої здібності, можливості та цінність у власних очах. У підлітковому віці «Я-концепція» перебуває в активному процесі формування, тому навіть незначні зовнішні впливи можуть змінювати її структуру [50].

Серед українських дослідників, які вивчали психологічні аспекти самооцінки в юнацькому віці, варто згадати О. Маліну, яка вказує на тісний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем бажаного, а також підкреслює значення соціального порівняння, що посилюється у цифровому середовищі [47].

У роботі О. Каверіна та Т. Гурлевої акцентується на тому, що сучасні підлітки значно більше ідентифікують себе з віртуальним образом, який вони створюють у соціальних мережах. Водночас, розрив між реальним

«Я» та ідеалізованим «Я-образом» може спричинити фрустрацію, зниження самооцінки, тривожність і навіть депресивні прояви [44].

Дослідження О. Вознюк також вказує на те, що віртуальна комунікація, з одного боку, розширює можливості соціалізації підлітків, а з іншого - створює ризики формування викривленої самооцінки, залежної від зовнішніх оцінок, лайків і фільтрованого контенту [35].

Бачимо, що вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків є складним і неоднозначним. З одного боку, підлітки отримують можливість проявляти себе, знайомитися з новими людьми, розвивати навички комунікації. З іншого боку - вони стикаються з інформаційним тиском, некритичним порівнянням себе з іншими, гонитвою за ідеалом і потребою постійного підтвердження власної цінності з боку віртуального середовища.

Формування самооцінки як психологічного феномену широко досліджувалося в зарубіжній та вітчизняній науці. Зокрема, значний внесок у теоретичне осмислення структури та функцій самооцінки зробили такі дослідники, як Л. Виготський, С. Будасі, Р. Бернс, Л. Орбан, О. Маліна, О. Вознюк, О. Каверін, а також Г. Крайг і Л. Х'юстон. На їхню думку, самооцінка є центральною ланкою у становленні особистості, що впливає на соціальну адаптацію, внутрішню мотивацію та поведінкові реакції. Науковці визначають самооцінку як відносно стійке уявлення особистості про власну цінність, підкреслюючи її динамічність і чутливість до зовнішніх впливів. С. Будасі розробив дієву методику оцінювання рівня самооцінки, яка активно використовується у психологічній практиці.

Серед сучасних українських науковців проблемою формування самооцінки в підлітковому віці займаються Н. Пов'якель, О. Кірсанова, Л. Коваль, Т. Титаренко, С. Максименко. У своїх працях вони звертають

увагу на соціальні та емоційні фактори, що впливають на розвиток «Я-концепції» підлітка. Зокрема, Н. Пов'якель підкреслює важливість вивчення самооцінки в контексті соціального середовища, яке постійно змінюється. Актуальні дослідження також зосереджуються на вивченні психологічного благополуччя підлітків в умовах інформаційного суспільства.

Формування самооцінки в підлітковому віці має ключове значення для психічного здоров'я, соціального становлення та здатності до самореалізації. За словами Г. Крайга, саме в підлітковому віці індивід уперше осмислює себе як соціально значущого суб'єкта. Л. Х'юстон зазначає, що саме в цей період формується базовий рівень впевненості в собі, що в подальшому впливає на життєві рішення, емоційну стабільність та поведінку в міжособистісних стосунках [15].

Попри велику кількість досліджень, проблема впливу соціальних мереж на самооцінку залишається відкритою та багатовимірною. Дослідники вказують на складність встановлення причинно-наслідкових зв'язків між використанням соціальних мереж і рівнем самооцінки. Наприклад, Н. Ліпкіна підкреслює, що надмірне використання соцмереж не завжди прямо знижує самооцінку - часто її рівень залежить від індивідуальних особливостей підлітка, рівня підтримки з боку батьків, шкільного середовища та навичок саморефлексії. Крім того, багато досліджень обмежуються кількісними методами, не враховуючи глибину емоційного переживання досвіду взаємодії з соціальними мережами.

Вибір теми кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості формування самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж» зумовлений необхідністю комплексного підходу до розуміння змін у психологічному розвитку сучасної молоді. В умовах цифрової трансформації та зростання ролі соціальних мереж у повсякденному житті

підлітків важливо вчасно виявити як позитивні, так і потенційно деструктивні впливи онлайн-контенту на становлення самооцінки. Це дослідження має не лише теоретичне, а й практичне значення - для батьків, педагогів, психологів, які працюють із підлітками, та для самих підлітків у процесі формування здорової самооцінки.

Мета дослідження роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці самооцінки підлітків, аналізу впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, виявлення основних механізмів цього впливу та розробка рекомендацій щодо корекції психоемоційного стану підлітків.

Для досягнення цієї мети необхідно виконати такі **завдання** кваліфікаційної роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.
2. Підібрати методичний інструментарій дослідження самооцінки підлітків.
3. Провести констатувальний експеримент з метою виявлення рівня самооцінки та впливу соціальних мереж на її формування.
4. Реалізувати формувальний експеримент з використанням тренінгової програми.
5. Розробити та запропонувати модель тренінгу для підлітків.
6. Запропонувати рекомендації для батьків, педагогів, шкільних психологів.

Об'єкт дослідження - самооцінка підлітків у сучасному цифровому середовищі. **Предмет дослідження** - психологічні особливості (аспекти) формування самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж.

Для досягнення поставлених завдань у роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних **методів дослідження**:

1. Теоретичний аналіз - вивчення наукової літератури, аналітичних звітів і досліджень з теми впливу соціальних мереж на самооцінку.
2. Емпіричне дослідження за допомогою тесту Будасі, шкали Розенберга, методики Дембо-Рубінштейна та анонімного опитувальника.
3. Психодіагностичні методики - тестування рівня самооцінки підлітків за допомогою стандартизованих методик.
4. Статистичний аналіз - обробка отриманих даних для встановлення кореляцій між рівнем активності в соціальних мережах та рівнем самооцінки.

Дослідження проводилось у два етапи - констатувальний та формувальний.

На **констатувальному етапі** було проведено діагностику рівня самооцінки підлітків, визначено ступінь їхньої залученості до соціальних мереж та виявлено ознаки інтернет-залежності. Цей етап включав:

1. анкетування учасників щодо інтенсивності користування соціальними мережами;
2. застосування психодіагностичних методик: шкали Розенберга, методики Дембо-Рубінштейна, тесту С. Будасі;
3. аналіз кореляції між цифровою активністю підлітків і показниками їхньої самооцінки.

Метою констатувального етапу було встановити вихідний рівень самооцінки та виявити наявність психологічних ризиків, пов'язаних із впливом віртуального середовища.

На **формувальному етапі** було реалізовано авторську тренінгову програму, яка складалася з кількох сесій, спрямованих на формування здорової самооцінки, розвиток критичного мислення щодо віртуального контенту, зміцнення впевненості в собі та формування навичок емоційної саморегуляції. Програма включала:

1. інтерактивні вправи, групові обговорення та рольові ігри;
2. роботу з уявленням про власне «Я» в онлайн та офлайн середовищах;
3. розвиток навичок усвідомленої присутності (mindfulness) та самопідтримки.

Формувальний етап дозволив оцінити ефективність тренінгу та простежити позитивну динаміку змін у рівні самооцінки учасників після проходження програми.

База дослідження - 30 респондентів із 17 дівчат і 13 хлопців 9-класів. Дослідження проводилось на базі КЗ «Ліцей «Інтелект»» Долинської міської ради у Кіровоградській області.

Наукова новизна: у ході роботи було проведено дослідження самооцінки підлітків на локальному рівні, системно проаналізовано зв'язок між активністю підлітків у соціальних мережах і рівнем їхньої самооцінки. Виокремлено типові особливості формування самооцінки в умовах постійного цифрового впливу та окреслено потенційні ризики для психічного здоров'я.

Розроблена тренінгова програма «Твоє Я у твоїх руках: тренінг формування здорової самооцінки підлітків у цифровому середовищі». Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання її в роботі викладачів, батьків, психологів, які працюють з підлітками.

Автором самостійно проведено повний цикл дослідження: зібрано та опрацьовано наукову літературу, сформовано теоретичну базу, розроблено анкету онлайн-опитування, проведено методики, здійснено збір і обробку емпіричних даних, проведено аналіз результатів, сформульовано висновки та практичні рекомендації.

Тези дослідження були апробовані під час регіонального науково-практичного семінару «Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану», що відбувся 26 квітня 2024 року в місті Біла Церква. У рамках заходу було представлено ключові положення та теоретико-практичні підходи, сформульовані в процесі дослідження. Матеріали семінару опубліковані у відповідному збірнику, що засвідчує наукову апробацію проведеного дослідження [63].

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1 Психологічні аспекти дослідження впливу соціальної мережі на самооцінку підлітків

Перш ніж перейти до розгляду досліджень впливу соціальної мережі на самооцінку підлітків, варто дати визначення поняттю «підліток» та визначити вікові рамки. Згідно вітчизняного законодавства поняття «підліток» не має однозначного закріплення, однак трапляються класифікації, які дозволяють визначити вікові межі підліткового періоду опосередковано - через поняття «малолітня» та «неповнолітня» особа.

Згідно з Цивільним кодексом України, малолітніми вважаються діти у віці до 14 років, а неповнолітніми - особи віком від 14 до 18 років: «Малолітньою є фізична особа, яка не досягла чотирнадцяти років. Неповнолітньою є фізична особа у віці від чотирнадцяти до вісімнадцяти років»[60].

Водночас Закон України «Про охорону дитинства» не дає прямого визначення терміну «підліток», однак оперує терміном «дитина», якою є особа до досягнення повноліття, тобто 18 років [42].

У соціально-психологічному аспекті часто використовується вікова класифікація, запропонована Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), згідно з якою: «Підлітковий вік охоплює період від 10 до 19

років», де додатково виокремлюють ранній підлітковий вік (10–14 років) та пізній підлітковий вік (15–19 років) [36].

Таким чином, незважаючи на відсутність чіткого дефінітивного визначення поняття «підліток» у законодавстві України, у науковій і практичній площині доцільно орієнтуватися на міжнародні стандарти (зокрема ВООЗ), де підлітковий вік визначається як перехідний період між дитинством і дорослістю, що охоплює приблизно друге десятиліття життя. У рамках нашої кваліфікаційної роботи підлітковий вік розглядатиметься у межах 10-15 років, тобто 5-9 класи сучасної школи, як найбільш вразливий до зовнішніх впливів, зокрема - соціальних мереж.

Як зазначає І.Булах підлітковий вік знаменує собою період інтенсивних змін як у фізичному, так і в психологічному розвитку дитини. Цей період є перехідним від дитинства до зрілості і включає формування зовнішнього вигляду та психічного стану [33].

Науковиця зазначає, що у підлітковому віці дитина починає усвідомлювати свій зовнішній вигляд, розвивається критичне ставлення до себе, формуються власні переконання та світогляд. Це також час, коли збільшується свідомість про життя та наслідки власних дій. У цьому віці формується значний рівень самосвідомості, а також відбуваються якісні зміни в інтелектуальній та емоційній сферах [33].

За визначенням, наведеним у статті Л.Томпсон, підлітковий вік також включає інтенсивний статевий розвиток, відомий як пубертатний період. Цей процес може тривати до 10 років, причому у дівчат він починається приблизно на два роки раніше, ніж у хлопців. Пубертатний період супроводжується значними фізіологічними та психологічними змінами [24].

За спостереженнями І.Булах, підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю та схильністю до конфліктів з дорослими. Вона підкреслює, що спроби прямого втручання в поведінку підлітків можуть бути неефективними або навіть шкідливими, оскільки такі прояви є природною частиною їхнього розвитку. Тому важливо застосовувати різноманітні педагогічні підходи та враховувати особливості цього вікового періоду [33].

Згідно з теорією психосоціального розвитку Еріка Еріксона, підлітковий вік супроводжується багатьма змінами в особистості, що робить цей період досить стресовим. Саме у цей час відбувається формування власного «Я», розвиваються самооцінка і самокритика, а також з'являється прагнення до самопізнання та свідомого розвитку. Важливу роль у цьому процесі відіграє оцінка особистісних якостей і здібностей з боку друзів, однокласників або старших людей, що може призводити як до критики себе, так і до задоволення собою [23].

Згідно з дослідженням Л. Найдьонової та її колег, соціальні мережі можуть бути як ресурсом для розвитку самооцінки, так і джерелом стресу для підлітків. Підлітки часто порівнюють своє «Я-реальне» з «Я-ідеальним» та «Я-соціальним», що допомагає їм зрозуміти своє місце серед однолітків та сформувати власну ідентичність. Цей процес є важливим для розвитку самооцінки, оскільки дозволяє підліткам оцінювати свої можливості та характер. Крім того, спілкування з іншими людьми має важливу роль у формуванні особистості, оскільки без взаємодії з оточенням неможливо адекватно порівняти себе з іншими та досягти розвитку як самооцінки, так і особистості в цілому [49].

Дослідження також вказують на важливість розвитку медіаграмотності серед підлітків. Медіаграмотність дозволяє підліткам критично оцінювати інформацію та уникати негативних наслідків від

використання соціальних мереж. Розвиток медіаграмотності є важливим аспектом у формуванні здорової самооцінки та особистості підлітків у цифровому середовищі [6].

У психології поняття «самооцінка» розглядається як складне, багатовимірне явище, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості. Попри відмінності в теоретичних підходах, більшість дослідників визнають, що самооцінка формується у процесі соціалізації, є динамічною і виконує регулятивну функцію в житті індивіда.

Згідно з визначенням С. Л. Рубінштейна, самооцінка - це усвідомлення особистістю своїх якостей, можливостей і місця серед інших людей. Вчений розглядає її як важливу умову активності людини, її самоконтролю й моральної відповідальності. У цьому підході акцент зроблено на роль самооцінки у регуляції поведінки. Важливо зазначити, що самооцінка підлітків є особливо чутливою до впливу соціального середовища. Вона формується під впливом взаємодії з однолітками, родиною, педагогами та медіа [53].

К. Роджерс трактує самооцінку як складову частину «Я-концепції», яка формується в процесі міжособистісної взаємодії, через сприйняття індивідом ставлення до себе з боку значущих інших. Такий підхід підкреслює соціальну природу самооцінки, її залежність від зовнішньої оцінки та досвіду емоційного прийняття [52].

П. Дячук наголошує, що самооцінка є ключовим психологічним механізмом, що визначає взаємодію особистості з соціальним середовищем. У процесі навчання самооцінка допомагає школярам оцінювати свої досягнення і зрозуміти свої сильні та слабкі сторони. Автор підкреслює, що адекватна самооцінка є основою для подальшого розвитку

особистості, оскільки вона впливає на ставлення до себе і до оточуючих. Зокрема, Дячук зазначає, що самооцінка може бути динамічною, змінюючись під впливом навчальних досягнень, взаємодії з вчителями та однолітками [40].

І. Загурська аналізує процес формування самооцінки в контексті розвитку творчих здібностей дітей. Авторка вказує, що рівень самооцінки впливає на успішність реалізації творчих потенціалів учнів і взаємодію з педагогами. Вона зазначає, що здатність адекватно оцінювати власні здібності є основою для розвитку критичного мислення та самостійності в учнів. Загурська акцентує увагу на тому, що позитивна самооцінка може стимулювати розвиток творчих здібностей, тоді як негативна або низька самооцінка може призводити до зниження мотивації до навчання [41].

Інше бачення пропонує Л. Божовільна, яка визначає самооцінку як інтегральну характеристику особистості, що відображає рівень узгодженості між уявленням про себе та уявленням про власний «ідеал». Такий підхід акцентує увагу на внутрішньому конфлікті між реальним і бажаним образом «Я», який впливає на емоційне благополуччя підлітка [31].

На думку Р. Бернса, самооцінка є оцінним ставленням особистості до самої себе, що формується у процесі соціальної взаємодії та рефлексивного осмислення власного досвіду. Вчений підкреслює, що самооцінка не є вродженою характеристикою, а є результатом безперервного внутрішнього діалогу та оцінки соціальних впливів. Зокрема, ставлення значущих інших, соціальні очікування й особисті інтерпретації цих взаємодій суттєво визначають, як індивід сприймає себе та свою цінність. Таким чином, за Бернсом, самооцінка є ключовим чинником розвитку «Я-концепції» та виконує важливу роль у процесі соціальної адаптації та особистісного становлення [29].

У психологічній науці класифікація самооцінки за рівнем - на високу, адекватну та низьку - є загальноприйнятою і базується на багатьох дослідженнях. Одним із відомих авторів цієї концепції є М. Розенберг, який розглядав самооцінку як стійку установку особистості щодо себе. Розенберг розробив Шкалу самооцінки, яка дозволяє емпірично визначати рівень самооцінки у підлітків і дорослих. Вчений наголошував, що висока самооцінка сприяє емоційному благополуччю та стійкості до стресу, тоді як низька - підвищує ризик розвитку депресії та соціальної тривожності [20].

Подібної класифікації дотримувався і український психолог О. Струмінський, який у своїх працях акцентував увагу на соціальній природі самооцінки. Він виділяв три рівні самооцінки: адекватну, занижену та завищену, підкреслюючи, що адекватна самооцінка є важливою умовою гармонійного розвитку особистості. Струмінський зазначав, що відхилення самооцінки в будь-який бік веде до труднощів у самореалізації та спілкуванні з оточенням [56].

Ще одним важливим дослідником є австрійський психолог Г. Петтерсон, який вказував на важливість балансу між реалістичною оцінкою себе і прагненням до ідеалу. У своїй моделі Петтерсон також класифікував самооцінку на високу, низьку та адекватну, наголошуючи, що самооцінка формується через зіставлення «Я-реального» і «Я-ідеального». Надто висока або надто низька самооцінка, за його підходом, може призводити до внутрішніх конфліктів і неадекватних моделей поведінки [18].

У дослідженнях американської психологині С. Хартер самооцінка підлітків розглядається як багатовимірна конструкція, яка формується під впливом оцінки значущих інших та власного уявлення про успіх у різних сферах життя. Хартер зазначає, що самооцінка може бути високою,

адекватною або низькою залежно від того, наскільки особистість вважає себе успішною у сферах, які для неї мають найбільшу вагу. Вона наголошує на важливості реалістичного самосприйняття для збереження психічного здоров'я та успішної соціальної адаптації підлітків [16].

Питання класифікації самооцінки детально вивчала й українська дослідниця А. Тульчинська. У своїх працях вона визначає самооцінку як комплексне інтегративне утворення, що складається з когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Тульчинська вказує, що самооцінка може бути адекватною, заниженою або завищеною, залежно від того, наскільки об'єктивно людина оцінює власні можливості й досягнення. Вона підкреслює, що адекватна самооцінка є основою саморегуляції особистості, тоді як її викривлення (у бік заниження чи завищення) часто ускладнює процеси соціальної адаптації та розвитку індивідуальних стратегій поведінки [58].

Таким чином, і С. Хартер, і А. Тульчинська розглядають самооцінку не тільки як оцінне ставлення до себе, але й як важливий регулятивний механізм розвитку особистості. Їх класифікації самооцінки на високу, адекватну та низьку допомагають краще розуміти психологічний стан підлітків у сучасних умовах змінного соціального середовища.

Таким чином, порівняльний аналіз наукових підходів до розуміння самооцінки дає підстави стверджувати, що це поняття трактується як особистісне утворення, яке формується в процесі соціальної взаємодії, має динамічний характер, поєднує у собі раціональне й емоційне сприйняття себе та виконує важливу функцію в житті індивіда. Незважаючи на відмінності у деталях, усі розглянуті підходи сходяться на тому, що самооцінка - це не лише оцінка своїх рис, але й здатність до самоприйняття, самопідтримки й особистісного розвитку.

Такий теоретичний аналіз дозволяє краще зрозуміти передумови формування самооцінки підлітків і надалі - дослідити, як сучасне цифрове середовище впливає на ці процеси.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, значною мірою впливаючи на їхню самооцінку, психоемоційний стан та поведінку. Дослідники з усього світу вивчають цей феномен, намагаючись зрозуміти, як саме соціальні мережі впливають на формування самооцінки у молоді. Далі розглянемо основні наукові підходи до аналізу цього впливу, результати досліджень українських та зарубіжних науковців, а також можливі наслідки тривалого використання соціальних платформ.

У публікації Центру громадського здоров'я зазначено, що соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні підліткової особистості. Зокрема, дослідження показують, що підлітки проводять значну кількість часу в соціальних мережах, що може впливати на їхній настрій та емоційний стан. Наприклад, 23,9% опитаних повідомили про погіршення настрою, коли не можуть користуватися соціальними мережами [18].

Одним із найважливіших механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку є «ефект соціального порівняння». Цей феномен був вперше описаний Леоном Фестінгером, але в умовах цифрової епохи він набув нового значення. Підлітки, переглядаючи стрічку новин у соціальних мережах, порівнюють своє життя, зовнішність, досягнення з ідеалізованими образами інших користувачів, що може викликати відчуття неповноцінності [19].

У публікації Центру громадського здоров'я зазначено, що соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні підліткової особистості. Зокрема, дослідження показують, що підлітки проводять значну кількість

часу в соціальних мережах, що може впливати на їхній настрій та емоційний стан. Наприклад, 23,9% опитаних повідомили про погіршення настрою, коли не можуть користуватися соціальними мережами [59].

Зарубіжне дослідження Chou та Edge (2012) підтверджує, що користувачі, які частіше переглядають відредаговані профілі інших у соціальних мережах, можуть відчувати себе менш успішними. Це дослідження виявило, що активне використання Facebook пов'язане з переконанням, що інші люди щасливіші та мають кращі життя, ніж сам користувач. Це сприйняття може негативно впливати на самооцінку та загальне задоволення життям [2].

Одним із ключових аспектів впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків є механізм соціального порівняння. Зарубіжне дослідження Chou і Edge показало, що користувачі, які частіше переглядають ретельно відредаговані профілі інших у соціальних мережах, частіше вважають, що інші люди щасливіші та живуть більш успішним життям. Таке сприйняття призводить до зниження власної задоволеності життям та зменшення рівня самооцінки. Особливо вразливими до цього ефекту є підлітки, які ще тільки формують власну ідентичність і значною мірою залежать від зовнішніх оцінок [2].

В українському науковому середовищі на проблему критичного сприйняття контенту в соцмережах звертає увагу В. О. Ковальчук. Науковець наголошує, що розвиток медіаграмотності є важливим фактором у запобіганні негативному впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. Ковальчук підкреслює, що здатність критично аналізувати інформацію, розпізнавати маніпулятивний контент і розуміти особливості самопрезентації в мережах допомагають зберігати адекватну самооцінку та зменшують ризики виникнення комплексів неповноцінності [45].

Доповнює ці висновки дослідження І. М. Демченко, яка фіксує, що 58% підлітків незадоволені власною зовнішністю після перегляду контенту в Instagram і TikTok. За даними Демченко, постійне зіткнення з ідеалізованими образами візуального контенту формує у підлітків викривлені уявлення про норму краси та успішності. Як наслідок, у багатьох підлітків знижується рівень загального життєвого задоволення та зростає тривожність. Це ще раз підкреслює важливість формування у молоді навичок критичного ставлення до інформації у соцмережах і розвитку стійкої позитивної самооцінки [38].

У сучасній науковій літературі поняття соціальних мереж трактується досить широко, охоплюючи як їхню технічну, так і соціальну природу.

За визначенням української дослідниці І. Швець, соціальні мережі - це спеціалізовані онлайн-платформи, що дозволяють користувачам створювати публічні профілі, будувати особистісні, професійні та інші соціальні зв'язки для обміну інформацією та комунікації [62]. Такий підхід акцентує увагу на індивідуальній представленості в мережевому просторі та можливості інтерактивної взаємодії.

Подібну думку висловлює й О. Близнюк, яка визначає соціальні мережі як інтернет-ресурси, що забезпечують створення спільнот користувачів на основі спільних інтересів, цінностей або потреб, сприяючи інтерактивній комунікації та обміну досвідом [30]. В її інтерпретації соціальні мережі виконують важливу роль у формуванні горизонтальних зв'язків у суспільстві.

У зарубіжній науковій думці соціальні мережі також розглядаються крізь призму соціальної взаємодії. Наприклад, Д. Бойд та Н. Еллісон у своєму фундаментальному дослідженні визначають соціальну мережу як

"онлайн-сервіс, що дозволяє людям створювати публічний чи частково публічний профіль, встановлювати список інших користувачів, з якими вони пов'язані, і переглядати та взаємодіяти зі своїм списком контактів" [1]. Таке визначення підкреслює як індивідуальний, так і мережевий аспекти функціонування соціальних мереж.

Значний внесок у теоретичне осмислення поняття «соціальні мережі» зробила американська дослідниця Д. Бойд, яка разом з Н. Еллісон дала одне з перших системних визначень соціальних мереж як веб-сервісів, що дозволяють користувачам створювати персоналізовані профілі, встановлювати зв'язки з іншими користувачами, переглядати й аналізувати мережі зв'язків між людьми. У цьому визначенні чітко виділено три структурні компоненти: створення профілю, встановлення соціальних зв'язків і можливість вивчення мережевих взаємодій. Такий підхід відображає технічну та функціональну структуру соціальних мереж і дозволяє краще зрозуміти механізми поширення контенту, побудови цифрової ідентичності та впливу на поведінкові установки користувачів [1].

Бачимо, що у науковій площині соціальні мережі трактуються як складні багатофункціональні платформи, які не лише забезпечують комунікацію, а й істотно впливають на соціальні процеси, самоідентифікацію та побудову спільнот.

Таким чином, проведений огляд свідчить про наявність різнопланових підходів до визначення поняття соціальних мереж, що відображає багатовимірність цього явища. Незважаючи на відмінності у теоретичних акцентах, більшість авторів погоджуються з тим, що соціальні мережі є інтегративною платформою для комунікації, самопрезентації, соціального впливу та ідентифікації, особливо значущою в період підліткового розвитку. Вони впливають не лише на зовнішні форми

поведінки, а й на глибинні процеси самосприйняття, формування самооцінки та емоційного благополуччя.

У контексті психолого-педагогічного аналізу особливо важливо розуміти, що підліток, перебуваючи в соціальній мережі, взаємодіє не лише з контентом, а й із нормами, цінностями, еталонами, які у цьому середовищі транслуються. У результаті відбувається перенесення віртуальних стандартів у реальне життя, що може як зміцнювати, так і підривати психологічну стабільність особистості.

Описані підходи до трактування поняття «соціальні мережі» створюють міцне теоретичне підґрунтя для подальшого дослідження їхнього впливу на психологічні характеристики особистості підлітка, зокрема - на рівень та тип його самооцінки.

Сучасний світ неможливо уявити без соціальних мереж, які перетворилися на потужний інструмент в області масової інформації. Соціальні мережі включають в себе популярні платформи, такі як Facebook, Instagram, X (Twitter), TikTok, LinkedIn, YouTube, Snapchat та інші. Ці платформи змінили не лише спосіб, яким ми обмінюємося інформацією, але й вплинули на культурні, соціальні та політичні процеси [28].

Спільноти у соціальних мережах стали важливим інструментом для поширення інформації. Вони надають можливість громадськості висловлювати свої думки, обговорювати події та активно взаємодіяти. Завдяки соціальним мережам новини можуть швидко поширюватися та здобувати популярність, впливаючи на громадськість [22].

Перші соціальні мережі, такі як Friendster та MySpace, з'явилися на початку 2000-х. З того часу цей індустріальний сегмент стрімко розвивається. Facebook, Twitter, Instagram, та інші платформи стали не

лише місцем для спілкування, а й каналами для реклами, бізнесу та політичних кампаній [19].

Спочатку соціальні мережі були в в загальному значенні майданчиками для спілкування та обміну особистими відомостями між користувачами. Проте з часом вони значно розширили свої можливості, ставши платформами для розповсюдження новин, інформаційних матеріалів та контенту. Багато користувачів використовують соціальні мережі для отримання новин та слідкування за подіями замість традиційних ЗМІ.

Згідно дослідження InMind на замовлення міжнародної організації Internews, що реалізує проєкт «Медійна програма в Україні» за фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) у листопаді 2023 року стало відомо ставлення українців до медіа та споживання різних його типів. Результати щорічного всеукраїнського опитування дають змогу оцінити рівень медіаграмотності та навичок розпізнавання дезінформації, а також прослідкувати тенденції медіаспоживання, охарактеризувати якість журналістських матеріалів, у тому числі щодо висвітлення чутливих тем [31].

Опитування продемонструвало, що телебачення втрачає популярність - кількість українців, що споживають новини через телебачення продовжує падати та становить 30% (проти 36% у 2022 році). Натомість соціальні мережі продовжують зростати: 76% опитаних користуються ними, щоб дізнаватися новини (проти 74% у 2022 році).

Зазначається, що популярність продовжує набирати Telegram. Він уже став основною «новинною» соціальною мережею: частка користувачів зросла з 20% у 2021 році до 60% у 2022 році та до 72% у 2023 році. Найпопулярнішими каналами у цьому месенджері є «Труха Україна»,

«Україна сейчас», «Лачен пише», «ТСН новини». Тим часом Facebook втрачає популярність серед користувачів - у 2023 році лише 19% користувачів усіх соціальних мереж надають перевагу Facebook як джерелу новин.

За результатами проведених фокус-груп дослідники також відзначають, що загальна частота споживання новин знизилася у порівнянні із 2022 роком, коли респонденти стежили за новинами 24/7. Це пов'язують із умовною стабілізацією ситуації на фронті, впевненістю у тому, що «Україна переможе» та поверненням до повсякденних турбот. Спостерігається звикання до новин про війну, зменшується споживання новин, пов'язаних з війною. Підвищений інтерес зростає, коли в країні відбуваються гучні події або трагедії, які змушують знову слідкувати за новинною стрічкою. Проте, коли інформаційне поле знову «затишає» в дослідженнях відзначається, що опитані почали поступово повертатися до контенту розважального характеру - за їхніми словами, це допомагає відволіктися від негативних новин.

Використання соціальних мереж у ролі джерела новин на пряму співвідноситься із довірою до них - 59% респондентів довіряють новинам у соціальних мережах. Дещо менше, 56% опитаних, довіряють новинам з Інтернету, 49% - новинам на телебаченні. Є і інша тенденція - в усіх типах медіа падає споживання загальнонаціональних джерел та каналів інформації.

Окремий блок дослідження стосувався довіри до телемарафону «Єдині новини», оцінки якості трансльованих новин та бачення щодо його перспектив. 80% опитаних знають про телемарафон, і 55% з них дивляться його принаймні 1 раз на місяць.

При цьому 23% респондентів є постійними глядачами - дивляться його щоденно. Глядачі телемарафону мають високий рівень довіри до новин, що там транслюються (71%), а також високо оцінюють оперативність, наведений у новинах аналіз та достовірність наданої інформації. 65% глядачів телемарафону вважають доцільним продовження трансляції. За таких обставин не дивно, що роботу та фінансування телемарафону на 2024 рік планують продовжити.

Респонденти позитивно оцінюють свою спроможність критично оцінювати новини та виявляти матеріали, що містять дезінформацію. 84% опитаних знають про існування дезінформаційних матеріалів, і 72% з них вважають, що зможуть їх відрізнити. Схожа ситуація з замовними матеріалами: 81% знають про їхнє існування, і 67% з них позитивно оцінюють здатність відрізнити їх.

Аби визначити, чи достовірна інформація, опитані звертають увагу на джерело новини (37%), представлення різних точок зору (26%), власника медіа (14%). Водночас, 22% респондентів довіряють улюбленим медіа до яких звикли, а 20% керуються власною інтуїцією [35].

Проте самооцінка дещо відрізняється від об'єктивних показників. Серед респондентів, обізнаних про існування дезінформаційних матеріалів, 78% зуміли правильно визначити хоча б одну новину, що містить дезінформацію. Проте лише 8% опитаних правильно визначили всі новини.

Розглянувши результати даного дослідження через опитування, можна вважати, що сьогодні основним джерелом пошуком новин є соціальні мережі (Telegram, Facebook, X (колишній Twitter), YouTube. А, згідно замовленого опитування від Громадянської мережі ОПОРА рейтинг найпопулярніших соціальних мереж у 2023 році виглядає так: найбільше

українці використовують Telegram (71,3%), YouTube (66,2%) та Facebook (55%). Половина респондентів споживає новини у Viber, третина - в Instagram, 25% - у TikTok, 8,3% - у Twitter. Тобто, ми бачимо, що основними джерелами пошуку інформації є соціальні мережі. Однак важливо відзначити, що соціальні мережі відрізняються від традиційних ЗМІ у деяких аспектах. Наприклад, у соціальних мережах інформація частіше поширюється через особисті контакти та групи, іноді без перевірки достовірності. Також контент у соціальних мережах часто має персоналізований характер, орієнтований на індивідуальні інтереси та попередні дії користувачів [31].

Зважаючи на те, що підлітки багато часу проводять у соціальних мережах далі будемо розглядати формування самооцінки у підлітків саме через призму соціальних мереж, адже підлітки споживають інформацію саме звідти, де проводять дуже багато часу. Розглянемо дослідження, що доводять попередню тезу.

Соціальні мережі займають значне місце у житті сучасних підлітків, ставши основним інструментом спілкування та взаємодії з навколишнім світом [40]. Зокрема, вони можуть позитивно впливати на самооцінку через підтримку та схвалення з боку друзів і родини. Підлітки можуть демонструвати свої досягнення, що підвищує їхню впевненість у собі [45]. Водночас, соціальні мережі можуть мати і негативний вплив на самооцінку. Порівняння з ідеалізованими образами інших користувачів часто призводить до почуття непотрібності або невдоволення власним життям, що є одним з найбільш серйозних факторів зниження самооцінки [38]. Крім того, явища кібербулінгу і негативних коментарів можуть серйозно підірвати самооцінку підлітків і сприяти розвитку почуття самотності та ізоляції [43].

Соціальні мережі є не лише платформою для спілкування, але й важливим чинником формування самооцінки підлітків. Вони дають можливість для самовираження та порівняння з іншими, що може як підтримувати, так і знижувати рівень самооцінки [41]. Важливою складовою цього процесу є візуальна репрезентація: підлітки активно викладають свої фотографії, порівнюють їх з іншими, що може привести до тиску відповідати ідеалізованим стандартам краси, викликаючи відчуття неповноцінності [38]. Крім того, соціальна самооцінка підлітків визначається їхньою популярністю у віртуальному середовищі - кількість лайків та коментарів може служити показником їхньої соціальної важливості та впливовості [39].

Постійне порівняння з іншими користувачами соціальних мереж також може призводити до розвитку індивідуальної ідентичності підлітків. Підлітки часто шукають підтвердження від оточуючих або прагнуть відповідати вимогам групи, що може створювати внутрішній конфлікт між справжнім "Я" та ідеалізованими образами [43]. Всі ці фактори можуть призвести до розвитку інтернет-залежності, що має серйозний вплив на психологічне здоров'я та самооцінку підлітків [49].

Для мінімізації негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків важливо впроваджувати стратегії, такі як розвиток медіаграмотності та підтримка з боку батьків і вчителів. Освітні програми, які навчають підлітків критично ставитися до інформації, що поширюється в мережі, допоможуть їм використовувати соціальні медіа для саморозвитку та позитивної взаємодії з оточенням [40]. Розвиток інформаційної витривалості та підтримка здорових цифрових практик може сприяти формуванню позитивної самооцінки підлітків, забезпечуючи їм можливість розвитку власної ідентичності та формування стійких соціальних зв'язків [51].

Соціальні мережі відіграють значну роль у формуванні самооцінки підлітків. Кожна платформа має свої особливості контенту, алгоритми та механізми взаємодії, що впливає на сприйняття себе та навколишнього світу (табл.1.1)

Таблиця 1.1

Порівняльний аналіз впливу Instagram, TikTok і Facebook на самооцінку підлітків за критеріями

Критерій	Instagram	TikTok	Facebook
Основний контент	Фото, відео, історії, дописи з фільтрами та ретушшю	Короткі відео, тренди, виклики, живі реакції	Тексти, новини, відео, коментарі
Фокус уваги	Візуальна привабливість, лайки, підписники	Креативність, гумор, автентичність	Дискусії, інформаційний обмін, соціальні зв'язки
Вплив на самооцінку	Порівняння з ідеальними образами, розвиток комплексів через фільтровану реальність	Менший тиск щодо зовнішності, акцент на талантах, але залежність від вірусності контенту	Менший вплив на зовнішність, але вплив через соціальні очікування та думки інших
Ризики	Деформація уявлення про реальність, страх пропустити важливе (FOMO), залежність від лайків	Менший тиск щодо зовнішності, акцент на талантах, але залежність від вірусності контенту	Менший вплив на зовнішність, але вплив через соціальні очікування та думки інших
Позитивні аспекти	Мотивація до саморозвитку, можливість творчої самопрезентації	Розвиток креативності, соціальна взаємодія, підтримка	Можливість обміну думками, освітній контент

Бачимо, що Instagram найбільше впливає на візуальну самооцінку, TikTok - на соціальну взаємодію та креативність, а Facebook - на комунікативні навички та сприйняття інформації. Важливо враховувати баланс між користю та потенційними ризиками кожної платформи для гармонійного розвитку підлітків.

1.2. Фактори та теоретичні моделі впливу цифрового середовища на самооцінку підлітків

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сучасного життя і відіграють важливу роль у формуванні психологічного стану особистості, зокрема впливаючи на її самооцінку. Вони створюють умови для постійного соціального порівняння, селективної самопрезентації та формування ідеального образу, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки для самооцінки користувачів. Соціальні мережі дозволяють людині безперервно підтримувати зв'язок з іншими, що сприяє постійному оцінюванню власного життя через порівняння з іншими. З одного боку, такі платформи можуть забезпечити користувачам можливість демонстрації досягнень, що, у свою чергу, може позитивно впливати на їхню самооцінку. Однак з іншого боку, постійне порівняння себе з ідеалізованими образами в соціальних мережах може призводити до відчуття неповноцінності, особливо серед підлітків.

Одним із ключових механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку є соціальне порівняння, яке, за словами Л. Фестінгера, є природною схильністю людей оцінювати себе через зіставлення з іншими. У контексті соціальних мереж ця теорія набуває особливого значення, оскільки платформи, такі як Instagram, Facebook і TikTok, створюють сприятливі умови для постійного спостереження за досягненнями, зовнішністю та стилем життя інших користувачів. Користувачі часто публікують лише позитивні моменти свого життя, що може створювати нереалістичні стандарти для інших, сприяючи виникненню низької самооцінки у тих, хто порівнює себе з іншими [4].

Цей процес порівняння має серйозний вплив на психологічний стан особистості та її самооцінку. Як зазначають дослідження, соціальні мережі можуть сприяти розвитку інтернет-залежності, що ще більше погіршує самопочуття підлітків, які постійно порівнюють себе з ідеалізованими образами в Інтернеті. Важливо, щоб користувачі розуміли механізми цієї взаємодії і розвивали медіаграмотність для критичного сприйняття інформації з соціальних мереж, що допоможе зберегти здорову самооцінку [5].

Соціальне порівняння може бути двох типів: висхідне (коли людина порівнює себе з тими, хто здається успішнішим, привабливішим або щасливішим) і низхідне (коли порівняння відбувається з тими, хто має нижчі досягнення або виглядає менш привабливим). Висхідне порівняння часто призводить до зниження самооцінки, викликаючи почуття неповноцінності та незадоволеності собою, тоді як низхідне порівняння може тимчасово підвищувати самооцінку. Проте постійне перебування в середовищі, де домінує висхідне порівняння, може спричиняти розвиток тривожності, депресивних станів та негативного сприйняття власного життя [23].

Ще одним важливим механізмом, що впливає на самооцінку підлітків у соціальних мережах, є селективна самопрезентація. Це тенденція користувачів показувати себе в найбільш вигідному світлі, акцентуючи увагу на позитивних аспектах свого життя та приховуючи труднощі, невдачі та негативні переживання. Згідно з дослідженнями, користувачі соціальних мереж часто свідомо відбирають контент, яким діляться, створюючи таким чином ілюзорну реальність, в якій інші здаються щасливими та успішними, без проблем та стресів. Такі практики сприяють формуванню уявлення про ідеалізоване життя, яке може впливати на самооцінку спостерігачів, призводячи до відчуття неповноцінності або незадоволеності власним життям. Це підтверджується

дослідженнями Гонсалеса та Касаса, які вказують на важливість розуміння того, як селективна самопрезентація може створювати у користувачів спотворене сприйняття соціальної реальності, що впливає на їх психологічне благополуччя та самооцінку [5].

Спостерігаючи за «відфільтрованими» образами, користувачі соціальних мереж можуть відчувати невідповідність між реальним «Я» та ідеалізованими образами інших, що може сприяти розвитку комплексу меншовартості. Цей ефект особливо відчутний серед підлітків і молоді, які ще не мають стабільної самооцінки та сформованої особистісної ідентичності. Дослідження Гонсалеса і Касаса підкреслюють, що для підлітків соціальні мережі можуть бути як джерелом підтримки, так і фактором ризику для психічного здоров'я через постійне порівняння з іншими та ідеалізованими образами. У той же час, селективна самопрезентація в соціальних мережах може мати й позитивний вплив: схвальні коментарі та лайки під постами можуть значно підвищити самооцінку та почуття власної значущості [5].

Соціальні мережі активно сприяють формуванню феномену «ідеального образу» - штучно створеного стандарту зовнішності, стилю життя та досягнень, до якого прагнуть більшість людей. Це явище підсилюється використанням фільтрів, ретуші, спеціальних додатків для редагування фотографій, а також впливом блогерів та інфлюенсерів, які пропагують певні стандарти краси та успіху. Подібні стандарти можуть викликати спотворення самосприйняття. Як показують дослідження, регулярний перегляд відретушованих фотографій та відео підвищує рівень незадоволеності власною зовнішністю, особливо серед жінок та дівчат. Такі процеси можуть призводити до розладів харчової поведінки, тривожності та депресивних розладів [5].

Однак феномен «ідеального образу» має і позитивний потенціал. У деяких випадках, спостереження за такими ідеалізованими образами може мотивувати людей до покращення своєї фізичної форми, здоров'я та особистісного розвитку. Важливо лише критично ставитися до контенту в соціальних мережах і усвідомлювати, що більшість зображених образів є ретельно відібраними та відредагованими [5].

Тут прослідковується, що механізми впливу соціальних мереж на самооцінку є багатограними і включають ефект соціального порівняння, селективну самопрезентацію та феномен «ідеального образу». Вони можуть як підвищувати, так і знижувати самооцінку залежно від характеру використання соціальних мереж та індивідуальних особливостей користувачів. Розуміння цих механізмів дозволяє усвідомлено підходити до споживання цифрового контенту, критично оцінювати побачене та формувати здорове ставлення до власного «Я» в умовах цифрової доби.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, відкриваючи їм нові можливості для спілкування та самовираження. Однак, активне використання цих платформ має як позитивні, так і негативні наслідки для психоемоційного стану молоді, зокрема, для їхньої самооцінки.

Одним із основних механізмів впливу соціальних мереж є соціальне порівняння, коли підлітки часто порівнюють себе з однолітками, яких вони бачать у мережі. Це порівняння може бути як мотивуючим, так і деструктивним. Дослідження показують, що спостереження за досягненнями інших користувачів може мати різний вплив на підлітків. Коли вони бачать пости своїх друзів про їхні успіхи, це може стимулювати їх до саморозвитку і прагнення досягти подібних результатів. Однак якщо підліток відчуває, що не може досягти таких самих висот, це може

призвести до зниження самооцінки та розвитку комплексу меншовартості [6].

Іншим важливим аспектом є селективна самопрезентація - тенденція користувачів соціальних мереж показувати себе в найкращому світлі, публікуючи лише позитивні моменти з життя. Це створює враження "ідеального життя" у інших користувачів, що може сприяти розвитку ідеалізованих стандартів. Підлітки, які активно беруть участь у селективній самопрезентації, можуть відчувати внутрішній тиск через невідповідність їхнього реального життя і образів, що публікуються в соціальних мережах [5].

Ці ідеалізовані образи, які активно просуваються в соціальних мережах, формують феномен "ідеального образу", що стосується стандартів краси, досягнень і стилю життя. Багато підлітків починають відчувати себе неповноцінними, оскільки ці стандарти є нереалістичними та не відповідають реальному життю. Регулярний перегляд ідеалізованих фотографій та постів може спричиняти низку негативних психологічних реакцій, зокрема незадоволеність власною зовнішністю та розвиток тривожних розладів, депресії, а також розладів харчової поведінки. Проте в певних випадках цей феномен може мати і позитивний ефект: якщо підліток отримує схвальні коментарі та лайки під своїми постами, це може підвищити його самооцінку та відчуття значущості у соціумі [7].

Дослідження показують, що підлітки, які часто порівнюють себе з іншими в соціальних мережах, мають схильність до заниженої самооцінки. Це пов'язано з тим, що постійне порівняння з ідеалізованими образами інших людей призводить до відчуття неповноцінності і тривоги щодо власної зовнішності та життєвих досягнень. Особливо це стосується підлітків, які не мають стабільної самооцінки та соціальної ідентичності.

Така поведінка може призвести до почуття самотності, невдоволення собою та навіть розвитку депресивних симптомів.

Важливо підкреслити, що медіа-грамотність є важливим інструментом для зменшення негативного впливу соціальних мереж. Підлітки, які здатні критично ставитись до контенту в соціальних мережах, мають більші шанси на здорову самооцінку і позитивне сприйняття себе. Батьки та освітні програми можуть допомогти підліткам навчитися правильно використовувати соціальні мережі для саморозвитку, створюючи здорову та позитивну цифрову ідентичність [5].

У дослідженні Е. Голембовської було виявлено, що 28% молодих людей відзначають зниження самооцінки після перегляду контенту в соціальних мережах. Крім того, 96% респондентів повідомили про відчуття перевантаження через надмірний потік інформації з Інтернету. Ці результати свідчать про негативний вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді, зокрема через феномен FOMO (fear of missing out) - страх пропустити важливу подію або інформацію. Цей синдром може спричиняти тривогу, стрес та почуття ізоляції, особливо серед підлітків, які активно користуються соціальними мережами [6].

Для зменшення негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків важливо виконувати наступне.

Розвивати критичне мислення: навчати підлітків аналізувати та оцінювати інформацію, яку вони бачать у соціальних мережах, розуміючи, що багато зображень та повідомлень можуть бути відредаговані або вибірково представлені.

Обмежувати час використання соціальних мереж: встановлювати здорові межі щодо часу, проведеного в Інтернеті, щоб уникнути перевантаження інформацією та зменшити вплив на емоційний стан.

Сприяти реальним соціальним взаємодіям: заохочувати підлітків до участі в офлайн-активностях та спілкуванні з друзями та сім'єю в реальному житті.

Підтримувати відкрите спілкування: створювати середовище, в якому підлітки можуть вільно обговорювати свої переживання та почуття, пов'язані з використанням соціальних мереж.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичне узагальнення основних підходів до розуміння феномену самооцінки підлітків у контексті впливу соціальних мереж. Проведений аналіз літературних джерел, емпіричних досліджень та нормативно-правових актів дозволив виокремити ключові аспекти проблеми, зокрема - визначення підліткового віку, психологічні особливості формування самооцінки в цьому періоді, а також виявити головні фактори та механізми впливу цифрового середовища на її розвиток.

Підлітковий вік є критичним періодом у становленні особистості. Це час інтенсивних біологічних, психоемоційних та соціальних змін, коли відбувається активне формування «Я-концепції» та самооцінки. Встановлено, що самооцінка підлітка має динамічний, багатовимірний характер і формується під впливом зовнішніх чинників (соціального оточення, досвіду взаємодії, визнання) та внутрішніх процесів (рефлексії, самопорівняння, аналізу успіхів і невдач).

Розділ 1 окреслив, що самооцінка підлітків може набувати трьох основних форм - адекватної, заниженої та завищеної, кожна з яких впливає на поведінкову активність, комунікативну сферу та адаптаційні здібності особистості. Особливої уваги потребує той факт, що в підлітковому віці самооцінка перебуває у нестабільному стані, що підвищує чутливість до зовнішніх оцінок, зокрема - у цифровому середовищі.

На основі аналізу українських і зарубіжних досліджень було з'ясовано, що соціальні мережі виступають потужним чинником впливу на підліткову самооцінку. Серед ключових механізмів, через які відбувається цей вплив, виділено:

- 1) ефект соціального порівняння, за якого підлітки схильні оцінювати себе, співвідносячись з ідеалізованими образами в соцмережах;
- 2) селективну самопрезентацію, яка сприяє формуванню викривленої картини реальності - як у себе, так і щодо інших;
- 3) феномен «ідеального образу», що зумовлює прагнення відповідати нереалістичним стандартам краси, успіху та популярності.

У першому розділі також систематизовано емпіричні докази того, що надмірне або некритичне використання соціальних мереж може призводити до таких наслідків, як зниження впевненості в собі, незадоволення зовнішністю, депресивні переживання, тривожність та кібербулінг. Водночас, активна, креативна участь у цифровому просторі може виконувати підтримувальну функцію, за умов наявності критичного мислення та позитивного самосприйняття.

Окрему увагу приділено розумінню соціальних мереж як частини нової інформаційної культури - не просто інструментів для комунікації, а глобального простору для соціального навчання, ідентифікації, порівняння

та впливу. Встановлено, що підлітки у XXI столітті частіше формують образ себе саме в цифровому середовищі, ніж у реальних міжособистісних взаємодіях, що істотно впливає на їхню самооцінку, а отже - і на загальний психічний добробут.

Теоретичні моделі, розглянуті у розділі, підтвердили: формування самооцінки підлітків у цифрову епоху є процесом взаємозалежним від зовнішніх візуальних впливів, фільтрованої реальності та рівня емоційної зрілості особистості. Найбільш вразливими до негативного впливу виявляються підлітки з нестабільною або вже заниженою самооцінкою, які мають високу потребу в соціальному схваленні та водночас - низький рівень критичного сприйняття медіаконтенту.

Окрім того, особливо важливим відкриттям є той факт, що дівчата частіше, ніж хлопці, демонструють залежність самооцінки від візуальних образів і кількості схвалень у соціальних мережах. У той час як для хлопців більш суттєвим є компонент досягнень і статусу.

У підсумку, на основі теоретичних досліджень можна стверджувати, що вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків є багатофакторним, складним та неоднозначним. Саме тому особливої актуальності набуває необхідність проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей формування самооцінки підлітків у контексті використання соціальних мереж, з урахуванням таких змінних, як частота користування, характер онлайн-активності, тип контенту, гендерні особливості та рівень емоційної зрілості.

Ці теоретичні напрацювання створюють підґрунтя для другого розділу даної кваліфікаційної роботи, в якому буде представлено авторське емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, а також зроблено спробу розкрити взаємозв'язки між частотою

користування цифровими платформами, стилем онлайн-комунікації та рівнем сформованості уявлень про себе в учнів підліткового віку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1 Методика та організація дослідження самооцінки підлітків в умовах використання соціальних мереж

Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків було проведене серед учнів 9-х класів у КЗ "Ліцей "Інтелект" Долинської міської ради у Кіровоградській області під час проходження переддипломної практики. Дослідження проводилися у класному приміщенні, участь взяли 30 учнів (17 дівчат і 13 хлопців). Основною метою було виявлення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та активністю у соціальних мережах.

Для комплексного аналізу самооцінки підлітків було використано анонімне онлайн-опитування та три різні методики, кожна з яких оцінює специфічні аспекти самоусвідомлення особистості. Зокрема, застосовані методики дозволяють вивчити не тільки загальний рівень самооцінки, але й детальніше розглянути уявлення підлітків про себе в різних контекстах. Це дозволяє виявити як позитивні, так і негативні елементи самооцінки та її структуру. У подальшому ми розглянемо кожен з цих методик окремо, а саме:

1. Методика "Визначення рівня самооцінки" (за С. Будасі), яка дозволяє оцінити загальний рівень самооцінки та ступінь впевненості в собі.

2. Методика Дембо - Рубінштейна, що досліджує структуру самооцінки та дозволяє визначити бажаний і реальний рівень розвитку різних якостей.

3. Шкала самооцінки Розенберга, яка дає змогу виміряти загальну самооцінку особистості як стабільну характеристику.

Тест Будасі (Budassi Test) розроблений угорським психологом І. Будасі в середині ХХ століття. Методом його створення було визначення рівня самосприйняття, самооцінки та когнітивного сприйняття особистості. Тест базується на ідеї, що самооцінка людини формується під впливом зовнішніх навколишніх факторів, і на її основі складається з реальності виконання певних механізмів захисту, що впливають на поведінку.

Основна мета тесту - дослідити самооцінку підлітків та оцінити чи є у них перекося у сприйнятті самого себе: від адекватно до завищеної або заниженої самооцінки.

Тест Будасі був проведений у трьох наступних етапах, кожен з яких мав чітке виконання методики для забезпечення надійності та достовірності отриманих даних.

Етап 1. Вибір значущих якостей особистості. На першому етапі учасникам пропонувалося ознайомитися зі списком слів, які характеризують різні риси особистості (див. додаток А). Завдання полягало у тому, щоб відібрати 20 якостей: 10 позитивних, які вони вважають притаманними ідеальній людині («ідеалу»), та 10 негативних, які, на їхню думку, є небажаними в ідеальній особистості («антиідеал»). Відібрані якості записані в окрему колонку під назвою «Якості». Цей етап був спрямований на створення базових уявлень респондентів про ідеальні та небажані риси особистості.

Етап 2. Ранжування реальних якостей. На другому етапі учасники мали оцінити, наскільки кожна з обраних ними рис притаманна їм самим. У колонці «Реальне» вони ранжували 20 якостей, присвоївши унікальний номер від 1 до 20. Номер 1 отримувала рису, яка є найбільш вираженою в респондента, а номер 20 - рису, найменшу характерність для нього або зовсім відсутню. Важливим критерієм цього етапу було уникнення повторення оцінок, що забезпечувало чіткий індивідуальний рейтинг якості особистості.

Етап 3. Ранжування ідеальних якостей. На третьому етапі учасникам пропонувалося оцінити, наскільки кожна з відібраних рис важлива для ідеальної людини. Для уникнення впливу на результат першої колонки учасники закривали її аркушем паперу. У колонці «Ідеал» вони присвоювали ранги від 1 до 20, де номер 1 отримувала рису, яка, на їхню думку, є кінцевою для ідеальної людини, а номер 20 - риса, яка є найменшою значущою або небажаною.

Дані, отримані на кожному етапі, дають можливість порівняти реальні та ідеальні виявлення респондентів про риси особистості. Це дозволяє порівняти рівень їхньої самооцінки, її адекватність та побачити особистісні орієнтири респондента. Така методика є надійним інструментом дослідження самооцінки та ідеалів, оскільки включає як когнітивний, так і рефлексивний компоненти аналізу особистості. Тест Будасі є ефективним інструментом для оцінки рівня самооцінки та виявлення перекосів у сприйнятті особистості. Його переваги включають:

1. Індивідуальний діагностичний аспект: тест дозволяє визначити завищену та занижену самооцінку, що важливо для подальшої корекційної роботи з підлітками чи дорослими.

2. Кореляція з поведінкою: результати тесту допомагають визначити зв'язок між самооцінкою і соціальною адаптацією, міжособистісними стосунками, успішністю у навчанні чи роботі.

3. Психологічне консультування: використання для створення рекомендацій щодо підвищення самооцінки та ефективного розвитку особистості.

Однак слід зазначити, що як і будь-який інший інструмент, тест Будасі має своє обмеження. Наприклад, обмеження самопрезентації: респонденти можуть надавати відповідь, яка є соціально бажаною, а не реальним відображенням своїх сприйнятів і почуттів. Результати тесту можуть відрізнятися залежно від культурних і соціальних контекстів, після чого самооцінка значною мірою формується під впливом культурних норм та цінностей. Тест Будасі здебільшого фокусується на самооцінці, але не завжди повною мірою відображає реальні можливості чи досягнення особистості.

Важливою перевагою є можливість застосування тесту Будасі в освітніх та психологічних установах для діагностики самооцінки підлітків, а також для розробки програми підтримки самооцінки. Завдяки цьому інструменту можна створити рекомендації щодо підвищення впевненості, зниження тривожності та розвитку психологічної гнучкості.

У рамках емпіричного дослідження самооцінки підлітків, окрім тесту Будасі, була застосована також методика Дембо-Рубінштейна. Це одна з найпоширеніших методик вивчення рівня самооцінки та рівня очікувань від себе, яка дозволяє не лише визначити, як підліток оцінює себе, а й дізнатися, яким він хоче бути в ідеалі.

Методика базується на суб'єктивному шкалюванні певних особистісних якостей: піддослідним пропонується шкала довжиною 100 мм (див. додаток Б), на якій вони мають позначити:

- а) реальний рівень вираженості певної якості в себе;
- б) бажаний (ідеальний) рівень цієї якості.

Таким чином, вимірюється як самооцінка, так і рівень очікування особистості. Різниця між цими двома показниками дає уявлення про внутрішню узгодженість особистості, її емоційне самоприйняття.

Для глибшого аналізу рівня самооцінки учнів 9-х класів у нашому дослідженні була застосована також шкала самооцінки Розенберга. Ця методика є надійним та валідним інструментом для вимірювання загального ставлення людини до себе. Вона дозволяє дослідити загальний рівень прийняття себе, почуття власної гідності, а також виявити тенденцію до заниження або завищення самооцінки.

Шкала була розроблена М. Розенбергом у 1965 році й складається з 10 тверджень, до яких респонденти мають висловити ступінь згоди або незгоди. П'ять тверджень сформульовано в позитивному ключі, а інші п'ять - у негативному (див. додаток В). Наприклад:

«Я вважаю себе гідною(им) поваги людиною»

«Іноді я відчуваю, що я нічого не варта(ий)»

Респонденти обирали одну з чотирьох відповідей:

1) Повністю згоден(а) - 4 бали

2) Скоріше згоден(а) - 3 бали

3) Скоріше не згоден(а) - 2 бали

4) Повністю не згоден(а) - 1 бал

Для негативно сформульованих тверджень проводилось зворотнє шкалування. Максимальна кількість балів - 40.

Інтерпретація результатів:

30-40 балів - висока самооцінка

26-29 балів - помірно висока

20-25 балів - середній рівень

менше 20 балів - низька самооцінка

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження самооцінки підлітків в умовах використання соціальних мереж

В нашому випадку тестування проводилося серед учнів 9-х класів (загалом 30 осіб). Метою тесту було визначення рівня самооцінки підлітків та її відповідність реальним досягненням учнів.

Результати тесту Будасі показали наступний розподіл рівня самооцінки серед учасників дослідження:

- завищена самооцінка - 83% (25 учнів);

- адекватна самооцінка - 15% (4 учні);
- занижена самооцінка - 2% (1 учень).

Учні із завищеною самооцінкою часто демонстрували надмірну впевненість у собі, однак могли переоцінювати власні можливості. Ті, хто мав адекватну самооцінку, виявляли здорове сприйняття своїх сильних і слабких сторін. Єдиний респондент із заниженою самооцінкою мав виражені труднощі у соціальній взаємодії.

Отримані результати анкетування показали такі основні тенденції:

1. Часте використання соцмереж корелює з крайнощами у самооцінці - підлітки, які проводять понад три години на день у соцмережах, мають або завищену, або занижену самооцінку.

2. Лайки та коментарі впливають на самооцінку - 67% учасників зазначили, що позитивні реакції підвищують їхню самооцінку, а негативні коментарі знижують.

3. Порівняння з іншими - 78% учнів регулярно порівнюють себе з блогерами та однолітками, що впливає на їхнє самосприйняття.

Крім того, слід зазначити, що тип контенту, що переглядають підлітки, значною мірою визначає їхній настрій. Наприклад, мотиваційні дописи (успіхи інших, навчання, спорт) можуть надихати, але водночас викликати почуття суперництва. Відредаговані фото в соцмережах змушують 42% опитаних відчувати незадоволення власною зовнішністю.

Результати проведеного дослідження підтверджують, що соціальні мережі можуть як підвищувати самооцінку підлітків, так і сприяти її зниженню. Особливо вразливими є ті, хто схильний порівнювати себе з

іншими та надавати суттєвого значення цифровому схваленню (лайкам, коментарям).

Важливо розвивати у підлітків критичне мислення щодо контенту в соцмережах та сприяти формуванню здорової самооцінки. Психологічна підтримка та освітні заходи можуть допомогти зменшити негативний вплив цифрового середовища.

Соціальні мережі можуть як позитивно, так і негативно впливати на самооцінку підлітків залежно від їхньої залученості та сприйняття контенту. Велика кількість часу у соцмережах пов'язана з крайнощами в самооцінці. Критичне ставлення до контенту допомагає зберегти адекватну самооцінку. Порівняння з іншими є основним фактором зміни самооцінки. Необхідно проводити просвітницьку роботу серед підлітків для формування здорового самосприйняття.

Вище наведені тези можуть слугувати висновками, які будуть використані для розробки освітніх програм і психологічних тренінгів, що сприятимуть гармонійному розвитку підлітків у цифрову епоху.

Учні з завищеною самооцінкою проявляли впевненість у своїх можливостях, однак у деяких випадках спостерігалася схильність до переоцінки власних сил. Учні з адекватною самооцінкою демонстрували збалансоване сприйняття своїх досягнень і недоліків, що є позитивним показником у процесі їхнього особистісного розвитку. Учні з заниженою самооцінкою мали низький рівень впевненості у своїх силах, схильність до самокритики та уникнення складних ситуацій.

На основі результатів було розроблено рекомендації для кожної групи учнів. Кожна дитина отримала індивідуальну конфіденційну відповідь щодо своїх результатів.

У дослідженні за методикою Дембо-Рубінштейна брали участь учні 9-х класів (всього - 30 осіб, із яких 16 дівчат та 14 хлопців). Кожному з них було запропоновано оцінити себе за такими параметрами:

- здоров'я,
- зовнішність,
- розумові здібності,
- характер,
- взаємини з однолітками,
- успішність у навчанні,
- впевненість у собі.

Робота з учнями проводилася індивідуально та в невеликих групах у затишному та психологічно безпечному середовищі. Дослідження супроводжувалося коротким вступом, де пояснювалося, що немає правильних чи неправильних відповідей - важливо лише чесно позначити свою думку.

Після інструктажу кожному учаснику було роздано бланк із лінійками-шкалами. Учні позначали на кожній шкалі дві точки: одну - яка, на їхню думку, відповідає їхньому реальному стану, іншу - яка символізує бажаний, ідеальний рівень.

Після збору даних було визначено:

- 1) середній рівень самооцінки по кожній шкалі;
- 2) середній рівень очікувань;

3) величину розриву між цими двома значеннями.

Загальні тенденції виглядали наступним чином:

1. Середній рівень самооцінки виявився вищим за рівень очікувань у більшості учнів, що є типовим для підліткового віку.

2. Незначні розриви були за шкалами «зовнішність», «успішність у навчанні» та «впевненість у собі».

3. Різниця з показниками тесту Будасі спостерігалася переважно серед дівчат (особливо у сфері зовнішності), що не дуже корелює з даними, отриманими за тестом Будасі, де було зафіксовано завищену самооцінку у більшості дівчат.

4. Хлопці показали вищі рівні самооцінки в шкалі «здоров'я» та «взаємини з однолітками», але нижчі - у «впевненості в собі», що також узгоджується з попереднім тестуванням.

Порівняльний аналіз із тестом Будасі виявив наступне: учнів з високим рівнем самооцінки за тестом Будасі спостерігалася вища узгодженість між реальним та бажаним «Я» за методикою Дембо–Рубінштейна.

Підлітки з адекватною самооцінкою мали незначні розриви між реальним і бажаним рівнем, що свідчить про певну внутрішню напругу та незадоволення собою.

Можемо зробити висновок, що Методика Дембо-Рубінштейна дозволила доповнити кількісну оцінку самооцінки за Будасі глибшим якісним розумінням внутрішнього образу «Я» підлітка. Комбіноване застосування цих методик дозволило виявити не лише рівень самооцінки, а

й рівень очікувань від себе, а також узгодженість між ними - тобто цілісну картину сприйняття себе підлітками в перехідному віці.

Опитування за шкалою Розенберга проводилось індивідуально в класі в письмовій формі. Підлітки отримували інструкції та заповнювали бланки самостійно, без зовнішнього втручання. Середній час виконання становив приблизно 20 хвилин. Учні були попереджені про анонімність та добровільність участі.

Отримані результати були проаналізовані та співставлені з даними тесту Будасі та методики Дембо-Рубінштейна. Загальна картина виглядає наступним чином:

- Високу самооцінку (30–40 балів) за шкалою Розенберга виявлено у 42% учасників дослідження. Ці підлітки мали й високі оцінки за шкалою Будасі, що свідчить про стійку позитивну «Я-концепцію» та емоційне благополуччя.

- Середню самооцінку (20–29 балів) мали 48% опитаних. У багатьох із них спостерігалася певна нестабільність у самооцінці, а також розбіжності між «реальним і бажаним Я» у методиці Дембо-Рубінштейна.

- Низький рівень самооцінки (менше 20 балів) був виявлений у 10% учнів. Ці результати корелювали з даними тесту Будасі, де учні також демонстрували тривожність, невпевненість у собі та залежність від зовнішньої оцінки.

Методика Розенберга підтвердила тенденції, виявлені іншими інструментами, та дозволила глибше оцінити загальне емоційне ставлення підлітків до себе. Важливо, що навіть серед учнів із середньою або помірно високою самооцінкою виявлялися внутрішні суперечності між реальним і

ідеальним образом Я, що потребує подальшої корекційної та психопросвітницької роботи з підлітками.

Останнім етапом дослідження самооцінки підлітків було онлайн опитування щодо впливу соціальних мереж на те, як сприймають себе підлітки.

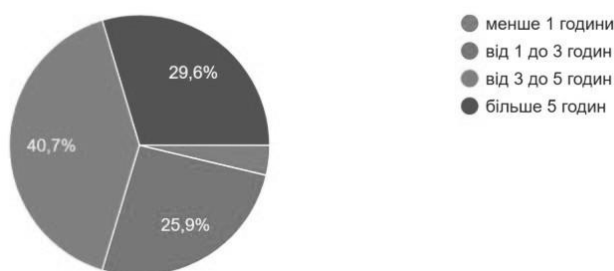
Анкетування охоплювало 30 учнів 9-х класів. Воно складалося з питань, що стосувались частоти використання соціальних мереж; типу контенту, що цікавить підлітків; впливу соціальних мереж на їх емоційний стан і ставлення до себе. Основні результати:

40,7 % учнів проводять у соціальних мережах від 3 до 5 години на день. 29,6% проводять більше 5 годин, а 25,9% - від 1 до 3 годин (рис. 2.1)

Рисунок 2.1

Рисунок ілюструє відсоткове відношення опитаних підлітків щодо кількості часу проведеного в соціальних мережах щодня

Скільки часу ти проводиш в соціальних мережах щодня?
27 відповідей



33,3% вказали, що порівнюють себе з іншими на основі контенту в соцмережах ситуативно, час від часу, в окремих ситуаціях. А 44,4%

зазначили, що ніколи не порівнюють себе з іншими людьми в соціальних мережах (рисунок 2.2).

Рисунок 2.2

Рисунок 2.2 ілюструє відсоткове відношення опитаних підлітків щодо періодичності порівняння себе з іншими людьми в соціальних мережах

Як часто ти порівнюєш себе з іншими людьми в соціальних мережах?

27 відповідей



63% зазначили, що коментарі та реакції в соціальних мережах ніяк не впливають на самооцінку. А 14,8% зазначили, що на самооцінку впливають лише негативні коментарі та не завжди. 18,5% зазначили, що коментарі впливають на самооцінку негативно, лише на ті публікації, на які очікувались реакції (рис. 2.3).

Рисунок 2.3

Рисунок показує наскільки коментарі або реакції впливають на опитаних підлітків на їхнє самопочуття.

Чи впливають коментарі або реакції на твої пости у соцмережах на твоє самопочуття?
27 відповідей

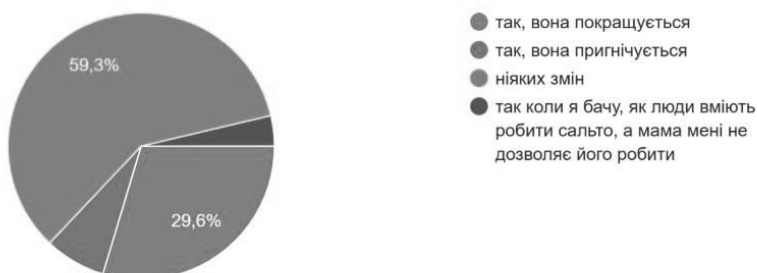


59,3% учнів не відчують жодних змін у самооцінці після тривалого користування соціальними мережами. А 29,6% відзначають, що їхня самооцінка покращується, незначний відсоток зазначили, що самооцінка пригнічується (рис. 2.4).

Рисунок 2.4

Рисунок 2.4. показує відсоткове відношення до того чи помічають опитані підлітки зміни у своїй самооцінці після тривалого користування соцмережами

Чи помічаєш ти зміну у своїй самооцінці після тривалого користування соціальними мережами?
27 відповідей



Отже бачимо, що соціальні мережі мають значний вплив на самооцінку підлітків. Для багатьох з них вони стають джерелом як позитивних емоцій, так і самокритики. Особливо вразливою є група з заниженою самооцінкою, яка схильна залежати від зовнішніх оцінок. Проте підлітки, яких ми досліджували відзначаються високим рівнем з тенденцією до завищеною самооцінкою, що говорить про впевненість та самовпевненість.

У рамках емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків було також проаналізовано ознаки інтернет-залежної поведінки, зокрема - залежності від соціальних мереж. Особливу увагу було приділено тому, як надмірна залученість до цифрового середовища може призводити до викривлення самосприйняття, емоційної нестійкості та деформації самооцінки.

Дослідження проводилося серед учнів 9-х класів КЗ «Ліцей «Інтелект»» Долинської міської ради. У ході опитування виявлено, що значна частина підлітків проводить у соціальних мережах понад 3-4 години щодня, при цьому більшість учасників (понад 60%) зізналися, що не уявляють свого дня без постійної присутності в онлайн-просторі.

Аналіз відповідей показав такі ознаки потенційної інтернет-залежності:

- нездатність контролювати час перебування в мережі;
- емоційна реакція на відсутність інтернету або лайків/реакцій;
- відчуття тривоги, якщо не встигають переглянути стрічку новин або відповісти на повідомлення;
- надання переваги віртуальному спілкуванню замість реального;

- виражене порівняння себе з іншими користувачами, зокрема блогерами чи знайомими.

Ці ознаки свідчать про підвищену залежність самооцінки підлітків від цифрового схвалення. Частина учасників (приблизно 40%) зазначила, що настрій погіршується, якщо їхні публікації не отримують очікуваної кількості «лайків» або коментарів. Водночас фіксувались випадки зниження задоволеності собою, особливо в тих підлітків, які активно порівнювали себе з ідеалізованими образами у стрічці новин (рис 2.5).

Рисунок 2.5

Рис. 2.5 Порівняння типів самооцінки серед підлітків залежно від рівня активності у соціальних мережах



Рисунок відображає частку підлітків із заниженою, адекватною та завищеною самооцінкою серед умовно поділених груп активних та помірних користувачів соцмереж. Виявлено, що активні користувачі

частіше мають занижену або завищену самооцінку, що свідчить про її нестійкість.

Такі дані свідчать, що інтернет-залежність виступає фактором деформації самооцінки, оскільки формує зовнішньо орієнтовану мотивацію (орієнтацію на оцінку інших), нестабільне сприйняття себе, емоційні коливання залежно від реакцій у віртуальному середовищі. У підлітків, які демонструють ознаки залежності, самооцінка виявилася або нестійкою, або неадекватною (частіше завищеною), що проявлялося в суперечності між реальними досягненнями й очікуваним соціальним визнанням.

Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що високий рівень залучення до соціальних мереж може виступати не тільки як спосіб самовираження, але й як чинник ризику психологічного неблагополуччя, зокрема - порушення механізмів формування самооцінки. Самооцінка, яка формується під постійним впливом соціального порівняння й залежить від цифрового зворотного зв'язку, позбавляється стабільності, автономності та реалістичності, що робить підлітків емоційно вразливими до будь-якої критики чи відсутності схвалення.

Ці висновки свідчать про необхідність профілактичної роботи з підлітками, що має на меті розвиток:

- навичок саморефлексії та усвідомлення внутрішніх потреб;
- критичного ставлення до цифрового контенту;
- умінь визначати цінність себе поза межами віртуального середовища.

Сучасні підлітки зростають у цифровому середовищі, де соціальні мережі є інтегрованим елементом щоденного життя. Instagram, TikTok,

Facebook, Snapchat та інші платформи стали не лише інструментами для комунікації, а й джерелом формування уявлень про себе, інших та світ загалом [61, 62].

Дослідження підтверджують, що соціальні мережі виконують роль дзеркала, в якому підлітки намагаються побачити себе такими, якими хотіли б бути, а не такими, якими вони є насправді [64]. З одного боку, це сприяє самовираженню, розвитку навичок самопрезентації, соціальної залученості [63]. З іншого - створює ризики для формування заниженої або нестабільної самооцінки, коли власна цінність починає залежати від лайків, коментарів та візуальних стандартів.

1. Порівняння себе з іншими: ідеалізовані образи та їхні наслідки

Один із ключових психологічних ризиків — постійне порівняння себе з ідеалізованими образами, які формуються у соціальних мережах. Як зазначають дослідники, перегляд зображень у Instagram з «відретушованою реальністю» впливає на незадоволення власним тілом, зовнішністю та соціальним статусом, особливо серед дівчат. Це пов'язано з механізмами соціального порівняння, описаними ще Фестінгером, які в підлітковому віці набувають особливої гостроти. [65].

2. Залежність від соціального схвалення

Схвалення у формі лайків, коментарів та репостів починає відігравати роль зовнішнього критерію самосприйняття. Згідно з дослідженнями Н. Ліпкіної, залежність підлітків від позитивної оцінки в соцмережах пов'язана з емоційною нестійкістю, підвищеним рівнем тривожності та нестачею офлайн-джерел підтримки. Keles, McCrae & Grealish у метааналізі 16 досліджень також виявили зв'язок між активністю в соціальних мережах і симптомами депресії, зниженням самооцінки та емоційним вигоранням. [64].

3. Цифрова ідентичність та «інтернет-Я»

Інша важлива тенденція - формування цифрової ідентичності. Підлітки створюють у соцмережах образ «ідеального себе», який може не відповідати реальному самосприйняттю. Це роздвоєння між реальним та «мережевим» Я часто викликає внутрішній конфлікт, зниження самооцінки та емоційне виснаження. Самооцінка стає залежною від віртуального образу, а не від реальних досягнень чи міжособистісної взаємодії. [66].

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило підтвердити актуальність проблеми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. Результати показали, що в умовах сучасного інформаційного суспільства цифрове середовище відіграє ключову роль у процесі самопізнання, формування образу «Я» та соціального порівняння, особливо в підлітковому віці, який є сензитивним до зовнішньої оцінки та прийняття.

На основі аналізу даних анкетування та психодіагностичних методик (шкала самооцінки Розенберга, методика Дембо-Рубінштейна, методика Будасі) виявлено, що більшість підлітків демонструють завищену або нестійку самооцінку, яка значною мірою залежить від зовнішніх чинників, зокрема - цифрового схвалення у вигляді «лайків», «репостів», «коментарів». Частина учасників дослідження відзначила, що відчуває занепокоєння або невдоволення собою після взаємодії з соціальними

мережами, особливо у випадках, коли контент не отримав очікуваного відгуку.

Спостерігалася тенденція до порівняння себе з ідеалізованими образами, що є типовим проявом впливу селективної самопрезентації в цифровому середовищі. Підлітки відзначали, що часто порівнюють свою зовнішність, стиль життя та досягнення з блогерами, інфлюенсерами або однолітками, що викликає почуття недостатності, сорому, іноді - зниження мотивації до особистісного розвитку.

Окремим аспектом було виявлення рівня цифрової залежності: дехто з учасників дослідження зізнавався, що не уявляє свого життя без щоденного користування соцмережами, а відсутність інтернет-зв'язку викликає сильну тривогу. Це свідчить не лише про зниження здатності до саморефлексії, а й про формування емоційної залежності від цифрового схвалення, що в довготривалій перспективі може призводити до нестабільності самооцінки та порушень у формуванні ідентичності.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що соціальні мережі мають подвійний, амбівалентний вплив на підліткову самооцінку. З одного боку, вони створюють нові можливості для самовираження, спілкування, залучення до спільнот за інтересами, отримання позитивного підкріплення. З іншого - провокують надмірне самопорівняння, транслиують нереалістичні стандарти успіху та краси, стимулюють зовнішню мотивацію та роблять самооцінку підлітків надто залежною від чужої думки.

Для мінімізації потенційно негативного впливу соціальних мереж на самооцінку важливо реалізовувати цілеспрямовану профілактичну роботу, що включає такі напрями:

1. Навчання медіаграмотності - формування критичного ставлення до онлайн-контенту, вміння розрізняти реальність та віртуальну ідеалізацію.

2. Розвиток емоційного інтелекту - вміння ідентифікувати та опрацьовувати свої почуття, не прив'язуючи їх виключно до зовнішніх оцінок.

3. Зміцнення реального соціального оточення - заохочення до живого спілкування, участі в гуртках, спортивних секціях, волонтерстві.

4. Формування навичок цифрової гігієни - обмеження часу перебування у мережі, контроль інформаційного навантаження, відпочинок від екранів.

5. Розвиток самоприйняття та позитивної самооцінки - через тренінги, практики самопідтримки, психоедукацію.

Тільки комплексний підхід, що передбачає співпрацю батьків, педагогів, психологів та самих підлітків, здатен забезпечити належний рівень психологічного благополуччя молоді в умовах цифрової реальності та сприяти формуванню здорової, стійкої самооцінки.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ДО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Розробка та реалізація тренінгової програми розвитку самооцінки підлітків в умовах соціальних мереж

Спираючись на дослідження з попередніх розділів, можемо стверджувати, що в сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків. Разом з численними можливостями для самовираження, спілкування та отримання інформації вони несуть ризики викривленого самосприйняття, формування залежності від зовнішніх оцінок та підвищену вразливість до порівняння з «ідеальними» образами віртуального простору. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка та реалізація психологічної програми, що сприяє формуванню здорової, стійкої та адекватної самооцінки в умовах цифрового середовища.

Розроблена тренінгова програма має на меті допомогти підліткам:

- а) усвідомити значення самооцінки у власному житті;
- б) розпізнавати зовнішні фактори, що впливають на її формування;
- в) навчитися керувати своєю емоційною реакцією на контент соціальних мереж;
- г) формувати реалістичне та позитивне уявлення про себе.

Тренінгова програма базується на інтеграції елементів когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психології, методів арт-терапії та групової психокорекції. Вона передбачає активне включення учасників у процес самопізнання та рефлексії, сприяє розвитку критичного мислення щодо інформації з мережі, формує здатність аналізувати внутрішні переживання та зовнішні чинники, що впливають на образ «Я».

Особливу увагу приділено таким аспектам:

- впливу соціальних мереж на формування порівняльного «Я»;
- ролі лайків, коментарів, підписок як символічних «зовнішніх дзеркал»;
- способам відновлення психологічної рівноваги при негативних враженнях онлайн.

3.2. Зміст та структура тренінгової програми «Твоє Я у твоїх руках: тренінг формування здорової самооцінки підлітків у цифровому середовищі»

Назва програми: «Твоє Я у твоїх руках: тренінг формування здорової самооцінки підлітків у цифровому середовищі».

Цільова група: підлітки віком 14-16 років (учні 9-х класів).

Тривалість: 5 занять по 40 хвилин (1-2 рази на тиждень).

Форма проведення: очна, інтерактивна, з використанням цифрових елементів (відеофрагменти, міні-тести онлайн, фотоаналіз).

Загальна мета програми: сприяти формуванню в учнів здорової, гнучкої та стійкої самооцінки в умовах впливу соціальних мереж.

Очікувані результати передбачають формування глибшого усвідомлення власного «Я» як унікальної та цінної особистості, що сприятиме зміцненню внутрішньої впевненості. Зменшиться залежність самооцінки від зовнішніх факторів, таких як думка оточення чи вплив соціальних мереж. Учасники набудуть навичок критичного аналізу онлайн-контенту, що дозволить їм усвідомлено споживати інформацію та захищати себе від маніпуляцій. Також очікується зростання емоційної стійкості, що допоможе краще справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями в повсякденному житті.

Зміст тренінгових занять:

Заняття 1. Самооцінка: що це і для чого вона мені

Мета: Ознайомити учасників із поняттям самооцінки, її видами та впливом на поведінку. Визначити рівень власної самооцінки.

Хід заняття:

Вітальне слово, встановлення правил групи.

Міні-лекція «Що таке самооцінка?» (додаток Б)

Вправа «Дзеркало»: кожен учасник пише 3 риси, якими пишається у собі.

Обговорення: що для мене означає «бути собою»?

Рефлексія: «кольоровий вибір»: на аркуші учні позначають емоції, які відчували під час заняття (за допомогою кольору).

Заняття 2. Соцмережі і я: як впливають лайки на самооцінку?

Мета: Проаналізувати вплив соціальних мереж на емоційний стан і рівень самооцінки підлітків.

Хід заняття:

Вправа «Моя стрічка»: учасники створюють умовну стрічку соцмережі з типами контенту, який вони найчастіше переглядають.

Групова дискусія «Чи варто вірити картинкам?»

Відеофрагмент з YouTube про ілюзорність ідеальних образів у соцмережах.

Мозковий штурм: «Я - не тільки аватар».

Міні-тест «Соцмережі й моя самооцінка» (анонімний, онлайн).

Рефлексія: оцінювання емоційної реакції на контент: учасники діляться, що викликає заздрість, радість, невпевненість.

Заняття 3. Хто я? Самопізнання та сила реального образу себе

Мета: Сприяти розвитку рефлексивних здібностей та формуванню реалістичного уявлення про себе.

Хід заняття:

Вправа «Мій аватар у реальності»: створення колажу «Я-реальний» і «Я-у соцмережах».

Вправа «Скринька цінностей»: учасники пишуть свої сильні сторони й передають записки одне одному (позитивне зворотне посилення).

Групова робота: «Топ-5 речей, які я люблю в собі».

Рефлексія: колесо самооцінки: кожен визначає, наскільки задоволений окремими аспектами себе (зовнішність, успіхи, характер, соціальні контакти тощо).

Заняття 4. Як підтримувати себе: внутрішній критик і внутрішній друг.

Мета: Навчити підлітків розпізнавати деструктивні думки, пов'язані з самооцінкою, та формувати навички самопідтримки.

Хід заняття:

Міні-лекція «Хто говорить у моїй голові?» - розмежування внутрішнього критика і внутрішнього друга.

Вправа «Переписування сценарію»: учасники отримують фрази типу «У мене нічого не вийде» і формулюють альтернативні, підтримувальні твердження.

Робота в парах: «Що я сказав би другу, якби він це відчував?»

Техніка «Аффірмації» - створення трьох позитивних тверджень про себе, які можна використовувати щодня.

Рефлексія: коло підтримки: кожен учасник ділиться приємною думкою про сусіда по колу.

Заняття 5. Моє «Я» в реальному світі: як залишатися собою в мережі та поза нею.

Мета: Сформувати навички збереження власної ідентичності та самоцінності у віртуальному середовищі.

Хід заняття:

Інтерактивна гра «Маска і обличчя»: учасники на картках пишуть, що вони зазвичай демонструють у соцмережах і що приховують.

Обговорення: Чи можна бути «справжнім» в інтернеті?

Створення власної цифрової декларації «Я онлайн» - перелік принципів, за якими учасники хочуть взаємодіяти в мережі (без порівняння, без самознецінення, з повагою до себе тощо).

Підбиття підсумків програми: «Що я беру з собою?»

Рефлексія: кожен учасник створює символічний стікер із ключовим словом про себе («цінний», «справжній», «унікальний» тощо).

Програма була реалізована в рамках практики на базі КЗ «Ліцей «Інтелект»» Долинської міської ради. Участь у тренінгу взяли учні 9-х класів віком 14-16 років. Загальна кількість учасників склала 30 осіб.

Форма подачі: інтерактивна, з активним залученням підлітків до обговорень, виконання творчих і діагностичних завдань.

Методичне забезпечення: були використані адаптовані методики Розенберга, Дембо-Рубінштейна, візуальні матеріали, відео, анкети.

Темп і формат: урахувалися психологічні особливості підлітків - чергування активностей і моментів рефлексії. Окрему увагу приділено

принципам добровільності, конфіденційності та поваги до особистісного простору кожного учасника.

У процесі участі в тренінгу більшість учасників демонстрували зацікавлення, помірну рефлексію та готовність ділитися власним досвідом. Відгуки учнів показали достатній рівень емоційного залучення та позитивне ставлення до тренінгової роботи.

Виявлено, що підлітки, які мали занижену або завищену самооцінку, почали краще усвідомлювати свої особливості та намагалися змінити деструктивні установки. Практичні вправи на розвиток самоусвідомлення та емоційної гнучкості виявилися найбільш ефективними.

Загалом реалізація програми підтвердила її актуальність, ефективність і доцільність для подальшого використання в роботі шкільного психолога.

3.3. Рекомендації для батьків і педагогів щодо підвищення адаптивності самооцінки підлітків до впливів соціальних мереж

Психопрофілактична робота в освітньому закладі передбачає не лише вплив на психологічний стан учнів, а й обов'язкову оцінку результативності застосованих методів. У межах цієї практики оцінювання здійснювалося за такими критеріями:

- динаміка самооцінки учнів до і після участі в тренінгу (вимірювалася за допомогою методик Будасі, Розенберга, Дембо-Рубінштейна);

- відгуки учнів щодо змін у само сприйнятті;
- спостереження за поведінковими реакціями та активністю у процесі тренінгових занять.

Після проведення серії тренінгових занять було повторно застосовано психодіагностичні інструменти, використані на початку дослідження. Основна мета - виявити зміни в рівні самооцінки підлітків і простежити, наскільки ефективно спрацювала програма.

Методика Будасі:

До тренінгу: 83% учнів продемонстрували завищену самооцінку, 15% - адекватну, 2% - занижену.

Після тренінгу: кількість учнів з адекватною самооцінкою зросла до 38%, заниженою залишилися лише 1 особа, а завищена самооцінка зменшилася до 61%.

Висновок: учні краще усвідомили власні сильні та слабкі сторони, стали більш реалістично оцінювати себе.

Методика Розенберга:

Середній бал по групі до тренінгу: 31,2% (схильність до завищеної оцінки).

Після тренінгу: 28,7%, що відповідає адекватній самооцінці.

Висновок: відбулася нормалізація оцінок себе, зменшилася потреба в зовнішньому підтвердженні власної цінності.

Методика Дембо-Рубінштейна:

До тренінгу спостерігалось значне віддалення між уявленням про «ідеальне» та «реальне Я» в параметрах зовнішності, популярності та успішності. Після тренінгу більшість учнів зменшили цю відстань на 10-20%, що свідчить про зростання самоприйняття.

Якісні результати психопрофілактичної роботи: учні активніше висловлювали свої думки, почали менше соромитися в групі. Зменшилася кількість самознецінювальних тверджень. Учні почали частіше використовувати конструктивну самооцінку у відповідях.

У рефлексіях з'явилися позитивні слова про себе: «Я вмію слухати», «Мені стало цікаво, що я цінна», «Я відчуваю впевненість».

Після завершення тренінгу було проведено анонімне опитування серед учнів щодо їхніх вражень та відчуттів:

85% зазначили, що тренінг допоміг краще зрозуміти себе;

77% відзначили позитивний емоційний стан після занять;

62% заявили, що стали менше залежати від думки в соцмережах.

Ці результати вказують на успішну реалізацію психопрофілактичної програми та ефективність методів, що були використані.

Узагальнюючи результати оцінювання, можна зробити висновок, що тренінгова програма виявилася ефективною, оскільки сприяла формуванню більш адекватної, стійкої та позитивної самооцінки, зниженню залежності від зовнішнього оцінювання та покращенню загального емоційного самопочуття підлітків. Комплексний підхід, що включав діагностику, тренінгову роботу, рефлексивне обговорення та індивідуальну підтримку, показав високу ефективність у контексті

профілактики деструктивного впливу цифрового середовища на особистість підлітка.

Рекомендації щодо підтримки розвитку адекватної самооцінки в підлітковому віці для батьків, вчителів та шкільного психолога.

Батьківська підтримка відіграє ключову роль у формуванні самооцінки підлітка. Одним із важливих чинників є демонстрація емоційної підтримки та визнання досягнень дитини, незалежно від їх масштабності. Систематичне позитивне підкріплення сприяє формуванню стійкого позитивного образу «Я» та зміцненню впевненості у власних силах.

Слід уникати порівнянь дитини з її однолітками, особливо в контексті соціальних мереж, де домінує ідеалізоване зображення життя. Такі порівняння можуть призводити до зниження самооцінки, викликати тривожність та відчуття меншовартості. Натомість доцільно зосереджувати увагу на індивідуальних особливостях та досягненнях дитини, визнаючи її унікальність.

Доцільним є формування в родині атмосфери емоційної безпеки, де помилки не засуджуються, а аналізуються як досвід, що сприяє навчанню. Таке середовище підтримує розвиток гнучкості мислення та конструктивного ставлення до невдач.

Корисним є також обговорення онлайн-активності підлітка: перегляду контенту, підписок, реакцій. Спільне рефлексування щодо цифрового середовища допомагає сформувати критичне мислення та знизити залежність від зовнішньої оцінки. Варто сприяти залученню підлітка до діяльності в реальному житті - спортивних секцій, творчих студій, волонтерських ініціатив - як засобу розвитку особистісної автономії та позитивної ідентичності.

Педагогічний вплив має значне значення у формуванні самооцінки підлітків, особливо в умовах освітнього середовища. Одним із важливих напрямів роботи є інтеграція тем, пов'язаних із самооцінкою, самосприйняттям, медіаграмотністю та емоційним інтелектом, у навчальний процес. Такі теми сприяють осмисленню підлітками власного внутрішнього світу та соціального функціонування.

Учителю доцільно створювати позитивне соціально-психологічне середовище в класі, де цінується індивідуальність, толерантність і взаємоповага. Формування підтримувальної атмосфери сприяє зниженню рівня тривожності та стимулює особистісний розвиток учнів.

Ефективним є використання тренінгових та інтерактивних методів у роботі з підлітками, що дозволяє активізувати їхню рефлексію, сприяти розвитку впевненості в собі та емоційній стійкості. Педагог має бути уважним до проявів заниженої або надмірно завищеної самооцінки учнів, вчасно реагувати на відповідні зміни в поведінці та комунікації.

Крім того, важливою формою профілактичної роботи є організація просвітницьких зустрічей із батьками, під час яких можна розглядати питання самооцінки, психічного здоров'я підлітків і ролі дорослих у підтримці гармонійного розвитку особистості.

Шкільний психолог відіграє центральну роль у виявленні, профілактиці та корекції порушень самооцінки в підлітковому віці. Одним із пріоритетів є систематичне проведення психодіагностичних обстежень із використанням валідних методик (зокрема, шкали Розенберга, методики Дембо–Рубінштейна, тесту Будасі) з метою моніторингу рівня самооцінки та виявлення динаміки її змін.

Результати досліджень слід використовувати для індивідуального та групового консультування учнів, а також як підґрунтя для створення

корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підвищення рівня самооцінки, розвиток навичок саморефлексії та особистісної автономії.

Доцільною є також взаємодія з педагогами та батьками з метою формування єдиної виховної позиції щодо підтримки психологічного благополуччя підлітків. Шкільний психолог може проводити тренінги, семінари, індивідуальні консультації та просвітницькі заходи, спрямовані на формування зрілої, гнучкої та адекватної самооцінки у школярів.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було реалізовано практичну частину дослідження, що охоплювала розробку, впровадження та оцінку ефективності психопрофілактичної тренінгової програми, спрямованої на розвиток здорової самооцінки підлітків в умовах цифрового середовища. Актуальність такої роботи зумовлена зростаючим впливом соціальних мереж на формування образу «Я» у молоді та необхідністю створення ефективних інструментів психологічної підтримки у закладах освіти.

На основі глибокого теоретичного аналізу та результатів емпіричної діагностики було створено авторську тренінгову програму «Твоє Я у твоїх руках», яка включала п'ять занять, кожне з яких мало чітко визначені цілі: розвиток самоусвідомлення, формування навичок самопідтримки, критичного ставлення до інформації в соціальних мережах, зниження залежності від зовнішнього оцінювання та підтримка внутрішньої

стійкості. Заняття містили практичні вправи, обговорення, інсценізації, роботу з метафоричними асоціативними картами та рефлексивні блоки.

У ході реалізації програми в умовах навчального закладу було досягнуто значних змін у структурі самооцінки підлітків. Згідно з результатами повторної діагностики, відбулося зменшення кількості осіб із завищеною або заниженою самооцінкою, натомість підвищився рівень адекватного самосприйняття. За даними методики Будасі, частка учнів із адекватною самооцінкою зросла з 15% до 38%, а завищена знизилася з 83% до 61%. Методика Розенберга також показала покращення - середній бал знизився з 31,2 до 28,7, що свідчить про зменшення залежності від зовнішнього схвалення. Методика Дембо-Рубінштейна засвідчила скорочення розриву між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» у ключових сферах (зовнішність, популярність, успішність) у середньому на 10-20%.

Особливої уваги заслуговують якісні результати, зафіксовані у процесі спостережень за поведінкою учнів та їхніх рефлексій. Учасники тренінгу стали більш відкритими, уважними до себе і до інших, з'явилося більше впевненості, емоційної виразності, зменшилась кількість самознецінювальних висловлювань. Учасники почали використовувати конструктивну оцінку себе, формулювати позитивні твердження на зразок: «Я цінна», «Я вмію підтримати», «Я можу справлятися».

Позитивні зміни були підтверджені і анонімним опитуванням після завершення програми: 85% підлітків відзначили, що краще зрозуміли себе, 77% повідомили про покращення емоційного стану, а 62% - про зниження залежності від думки в соцмережах.

Загалом результати тренінгу засвідчують, що психопрофілактична програма є ефективною формою роботи з підлітками, яка дозволяє не лише підвищити рівень самооцінки, а й зменшити емоційне напруження,

знизити вплив деструктивного цифрового контенту та підтримати формування стійкої особистості з адекватним самосприйняттям.

Крім емпіричних результатів, у межах розділу було сформульовано комплексні практичні рекомендації для батьків, педагогів та психологів, спрямовані на системну підтримку підлітків у реаліях цифрової доби. Рекомендації містять поради щодо щоденної взаємодії з підлітками, розвитку емоційної безпеки вдома та в школі, а також ідей для подальших тренінгових або освітніх заходів.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що третій розділ роботи не лише підтвердив гіпотезу про ефективність цілеспрямованого впливу на самооцінку підлітків, але й відкрив можливості для подальших досліджень у сфері психопрофілактики в умовах цифрової соціалізації. Розроблена модель може бути адаптована для інших вікових категорій та застосована як в освітньому, так і в позашкільному середовищі, слугуючи основою для системного підходу до збереження психологічного здоров'я молоді.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи на тему «Психологічні особливості формування самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж» було здійснено всебічне теоретичне та емпіричне дослідження, що дало змогу глибоко розкрити суть досліджуваного явища. Метою роботи було вивчення специфіки впливу цифрового простору на особистісний розвиток підлітків, зокрема на формування самооцінки, а також розробка практичних рекомендацій щодо її стабілізації й підтримки в умовах впливу соціальних мереж.

Актуальність дослідження зумовлена стрімким зростанням кількості часу, який підлітки проводять у цифровому середовищі, зокрема в соціальних мережах. Сучасний підліток взаємодіє з онлайн-контентом майже щодня, часто не усвідомлюючи, наскільки цей контент впливає на уявлення про себе, ціннісні орієнтири, емоційний стан і поведінкові реакції.

У першому розділі було здійснено аналіз наукових підходів до визначення самооцінки. Було встановлено, що самооцінка є складною психологічною категорією, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, формується у процесі соціалізації та самопізнання, виконує регулятивну функцію в життєдіяльності особистості. Узагальнено наукові підходи до класифікації самооцінки: адекватна (реалістичне уявлення про себе), завищена (тенденція до переоцінювання своїх якостей) та занижена (недооцінка власних можливостей і якостей).

Окрему увагу було приділено сучасним викликам формування самооцінки в цифрову епоху. Теоретичний аналіз показав, що соціальні мережі створюють специфічне інформаційне середовище, де активно діють механізми соціального порівняння, селективної самопрезентації, ефекту

«ідеального образу», віртуального зворотного зв'язку (лайки, коментарі) та гіперідентифікації з віртуальним «Я». Визначено, що найбільш уразливими до негативного впливу є підлітки з нестабільною, заниженою або завищеною самооцінкою, які мають підвищену потребу в соціальному схваленні.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження на базі КЗ «Ліцей «Інтелект»» Долинської міської ради, у якому взяли участь учні 9-х класів (30 підлітків віком 14-16 років). Для діагностики було використано шкалу самооцінки Розенберга, методику Дембо-Рубінштейна, методику Будасі, а також анкетування для виявлення особливостей цифрової поведінки.

Результати дослідження виявили переважання завищеної самооцінки серед учнів, що часто супроводжується емоційною нестабільністю та залежністю від схвалення ззовні. Частина підлітків мала нестійку самооцінку, яка різко змінювалася залежно від кількості реакцій у соцмережах. Було підтверджено, що активне й некритичне використання соціальних мереж пов'язане зі зниженням самоприйняття та прагненням до відповідності ідеалізованим візуальним стандартам.

У третьому розділі на основі отриманих теоретичних і емпіричних результатів було розроблено й апробовано психопрофілактичну тренінгову програму «Твоє Я у твоїх руках». Програма складалася з п'яти тематичних занять, спрямованих на розвиток самопізнання, формування реалістичного образу себе, критичне осмислення впливу цифрового контенту, розвиток емоційної стійкості та вміння самопідтримки.

Реалізація програми виявила її ефективність: після тренінгу зросла кількість учнів з адекватною самооцінкою, знизився рівень зовнішньої залежності від оцінок з боку інших, підвищилась усвідомленість щодо

власних сильних сторін. Учні стали краще розуміти свої потреби, розвинули навички рефлексії, навчилися протистояти впливу ідеалізованих образів у соцмережах.

У ході практичної роботи були сформульовані рекомендації для трьох основних категорій:

Батькам: рекомендується будувати довірливі стосунки з підлітками, цікавитися їхнім емоційним станом, уважно ставитися до змісту онлайн-активності дитини, бути прикладом усвідомленого використання соцмереж. Важливо не знецінювати переживання дитини, пов'язані з її зовнішністю чи популярністю в мережі.

Педагогам: доцільно створювати підтримувальне освітнє середовище, заохочувати учнів до самопізнання, впроваджувати елементи медіаграмотності на уроках. У класному колективі варто культивувати культуру прийняття, взаємної поваги та відмови від соромлення за зовнішність чи соціальний статус.

Психологам: рекомендується систематично здійснювати моніторинг самооцінки школярів, впроваджувати тренінгові програми, створювати безпечний простір для самовираження, проводити індивідуальні консультації для підлітків із ознаками емоційної залежності від онлайн-середовища.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що формування самооцінки підлітків є складним, багатофакторним процесом, чутливим до соціальних та інформаційних впливів. Соціальні мережі можуть бути як ресурсом, так і фактором ризику - залежно від індивідуальних особливостей підлітка, наявності підтримки в реальному житті та вміння критично мислити.

Успішне формування здорової самооцінки в умовах цифрового середовища потребує комплексного підходу, що включає підтримку з боку родини, педагогів, шкільних психологів, а також самостійне усвідомлення підлітком власної цінності поза межами цифрових лайків і фільтрів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Boyd, D. M., & Ellison, N. B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. № 13(1). С 210–230. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x> (дата звернення 12.05.2025)
2. Chou, H. T. G., & Edge, N. They Are Happier and Having Better Lives than I Am: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2012. № 15(2). С. 117–121. URL: <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324> (дата звернення 30.03.2025)
3. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*. 2015. № 13. С. 38–45.
4. Festinger, L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1964. №. 7(2). С. 117-140. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872675400700202> (дата звернення 25.03.2025)
5. Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, Mirror on my Facebook Wall: Effects of Exposure to Facebook on Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011. № 14(1–2). С. 79–83. URL: <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411> (дата звернення 18.03.2025)
6. Gołębiowska, E. The influence of social networks on the social and emotional state of young people. *Osvitolohiya*. 2024. № 13. С. 50–58. URL: <https://doi.org/10.28925/2412-124X.2024.13.5> (дата звернення 16.03.2025)
7. Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. New York: Guilford Press.
8. Hassan, S. (2020). *Social Comparison and Self-Esteem in the Age of Social Media*. Medium.

<https://medium.com/%40shadabhassan1199/social-comparison-and-self-esteem-dea0bd964a0d>

9. 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). С. 79–93. URL: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851> (дата звернення 17.03.2025)
10. Kozak, A. Social media and its impact on adolescent self-esteem. *Journal of Adolescent Psychology*. № 22(3). 2015. С. 101-112. URL: <https://www.researchgate.net/publication/293324544> (дата звернення 17.03.2025)
11. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017. №. 14(3), С. 311.
12. Levine, M. P., & Murnen, S. K. "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of the evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 2009. С. 11–33.
13. Marcenko, O. S. (2016). The role of social networks in shaping self-esteem among adolescents. *SAGE Journals*. 2016. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0030222817717683>. (дата звернення 17.03.2025)
14. Mehdizadeh, S. Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4). 2010. С. 357–364.
15. Newport Academy. (n.d.). The theory of social comparison and mental health. Retrieved April 28, 2025, from URL:

- <https://www.newportacademy.com/resources/empowering-teens/theory-of-social-comparison/> (дата звернення 15.03.2025)
16. Our World in Data. The rise of social media. 2018. URL: <https://ourworldindata.org/rise-of-social-media> (дата звернення 16.03.2025)
 17. Perloff, R. M. Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377. 2014. URL: <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6> (дата звернення 17.03.2025)
 18. Pettersson, H. Self-Esteem Development in Adolescence. Theory and Research. Stockholm. *University of Stockholm Press*. 1998.
 19. Global views of social media and its impacts on society. *Pew Research Center*. 2022. URL: <https://www.pewresearch.org/global/2022/12/06/views-of-social-media-and-its-impacts-on-society-in-advanced-economies-2022/> (дата звернення 21.03.2025)
 20. Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: *Princeton University Press*. 1965.
 21. Revealed: online campaign urged far right to attack China's opponents in UK. *The Guardian*. 2025. URL: <https://www.theguardian.com/world/2025/apr/28/revealed-online-campaign-urged-far-right-to-attack-chinas-opponents-in-uk> (дата звернення 20.03.2025)
 22. Beware social media extremism infiltrating the mainstream debate. *The Times*. 2025. URL: <https://www.thetimes.co.uk/article/beware-social-media-extremism-infiltrating-the-mainstream-debate-cfpp6lr5k> (дата звернення 19.03.2025)
 23. The Washington Post. (2025). What Substack wants in Trump's Washington. URL: <https://www.washingtonpost.com/style/media/2025/04/28/substack-hamish-mckenzie-washington/> (дата звернення 19.03.2025)

24. Thompson, L. Пубертатний період від початку до кінця: що відбувається? *Verywell Health*, 2023. URL: <https://www.verywellhealth.com/puberty-8658933> (дата звернення 19.03.2025)
25. Tiggemann, M., & Slater, A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*. № 47(6). 2014. С. 630–643.
26. Tokunaga, R. S. Following you home from school: A critical review and meta-analysis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*. № 26(3). 2010. С. 277–287.
27. Valkenburg, P. M., & Peter, J. Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*. №. 22(1). 2013. С. 45–50.
28. Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., & Colder Carras, M. (2014). Internet gaming disorder: A systematic review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*. №. 3(2). 2014. С. 61–72.
29. Бернс, Р. Б. Я-концепція: теорія, вимірювання, розвиток і поведінка. Лондон: Longman. 1979.
30. Близнюк О. В. Соціальні мережі у сучасному комунікаційному просторі: сутність та функції. *Гілея: науковий вісник*. 2020. Вип. 152 (№5). С. 115–118.
31. Божовільна Л. М. Самооцінка як чинник психологічної адаптації підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2017. Вип. 65. С. 31–36.
32. Бойд Д., Еллісон Н. Соціальні мережі: визначення, історія і дослідження. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2007, №. 13, № 1. URL: DOI: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x. (дата звернення 18.03.2025)
33. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. – 340 с.

34. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. – Київ. 1991. – 432 с.
35. Вознюк О. Ф. Соціальні мережі як фактор формування самооцінки підлітків. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С. 103–110.
36. Всесвітня організація охорони здоров'я. Здоров'я підлітків у світі: Другий шанс у другому десятилітті. Женева: ВООЗ, 2014. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>. (дата звернення 25.03.2025)
37. Гонсалес М., Касас Ф. Комплексний підхід до психологічного благополуччя в підлітковому віці: основні переваги та методологічні проблеми. *Дослідження соціальних показників*, 80. 2007. С. 267-295.
38. Демченко І. М. Вплив візуального контенту соціальних мереж на самооцінку підлітків. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 95–102.
39. Дослідження ГО «Опора» URL: https://www.oporaua.org/polit_ad/mediaspozhyvannia-ukrayintsiv-drugii-rik-povnomasshtabnoyi-viini-24796 (дата звернення 19.02. 2025)
40. Дячук, П. В. Формування самооцінки молодших школярів у навчальній діяльності. Умань: П.П. Жовтий О.О. монографія. 2016.
41. Загурська, І. С. (2006). Розвиток самооцінки творчих здібностей у молодших школярів. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка.
42. Закон України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 № 2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14> (дата звернення: 20.04.2025).
43. Злотарьова Л. В. Соціальні мережі як чинник формування самооцінки підлітків. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 3(107). С. 213–221.
44. Каверін О. І., Гурлева Т. В. Особливості формування самооцінки підлітків у соціальних мережах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2021. Вип. 2(55). С. 45–49.

45. Ковальчук В. О. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків: роль медіаграмотності. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2021. № 8 (83). С. 51–56.
46. Ліпкіна Н. М. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 2(10). С. 34–39.
47. Маліна О. А. Самооцінка підлітків та її взаємозв'язок із рівнем домагань. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 58–62.
48. Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікація А.М. Парафіян). 2020.
49. Соціально-психологічні та психолого-педагогічні засади організації медіаосвіти молоді. [Найдьорова, Л. А., Вознесенська, О. Л., Мироненко, Г. В., Найдьонов, М. І., Обухова, Н. О., Чаплінська, Ю. С., Череповська, Н. І., & Шишко, Н. С.]. 2022. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
50. Орбан Л. М. Розвиток самооцінки в підлітковому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 3. С. 27–31.
51. Підласий І. П. Психологія підліткового віку. Київ: Освіта. 2020. 240 с.
52. Роджерс, К. Р. Теорія терапії, особистості та міжособистісних стосунків у контексті клієнт-центрованої терапії. *Психологія: вивчення науки*. Т. 3: Формулювання особистості та соціальний контекст. Нью-Йорк: McGraw-Hill. С.184-256.
53. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології: монографія. Київ : Либідь, 2002. 720 с.
54. Савченко С. О. Соціальні мережі як чинник соціалізації підлітків. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 122–128.
55. Савченко С. І. Вплив соціальних мереж на розвиток самооцінки підлітків. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 85–91.

56. Струмінський, О. Я. Психологія особистості: основи теорії, діагностики, корекції. Київ: Центр навчальної літератури. 2000.
57. Тарасенко О. М. Психологічні чинники впливу соціальних мереж на особистість підлітка. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 12(83). С. 71–76.
58. Тульчинська А. М. Теоретико-методологічні основи вивчення самооцінки підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2. С. 78–82.
59. Центр громадського здоров'я України. Віртуальний світ та підлітки: що показують дослідження. 2021. URL: <https://phc.org.ua/news/virtualniy-svit-ta-pidlitki-scho-pokazuyut-doslidzhennya> (дата звернення 17.03.2025)
60. Цивільний кодекс України: закон України від 16 січня 2003 р. № 435-IV. *Відомості Верховної Ради України*. 2003. № 40–44. Ст. 356.
61. Чорноус Н. В. Вивчення рівня самооцінки підлітків у сучасному освітньому середовищі. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2021. Т. VII. Вип. 24. С. 112–118.
62. Швець І. І. Соціальні мережі як феномен інформаційного суспільства. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія «Соціальні комунікації»*. 2019. Вип. 43. С. 56–62.
63. Шовгеня Д.О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж // *Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану: матеріали регіонального науково-практичного семінару (м. Біла Церква, 26 квітня 2024 р.)*. Біла Церква: Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти, 2024. С. 283. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741661/1/Збірник_регіональний%20семінар%2026.04.2024.pdf (дата звернення 28.04.2025)

[illegible]

Зразок бланку до методики «Вимірювання самооцінки особистості»
(Дембо–Рубінштейн)

Прізвище, ім'я: _____

Вік: _____ Стать: ☐ Ч ☐ Ж

Дата проведення: _____

Перед тобою кілька шкал, на яких треба відзначити рівень уявлення про себе в різних аспектах. Кожна шкала - це горизонтальна лінія завдовжки 100 мм (10 см), де крайня ліва точка (0 мм) - найгірший можливий рівень якості. А крайня права точка (100 мм) - найкращий можливий рівень розвитку якості.

1. <u>Здоров'я</u>	0	50	100
2. <u>Зовнішність</u>	0	50	100
3. <u>Здібності</u>	0	50	100
4. <u>Характер</u>	0	50	100
5. <u>Впевненість у собі</u>	0	50	100
6. <u>Щастя</u>	0	50	100
7. <u>Самооцінка в цілому</u>	0	50	100

Завдання:

1. Познач на кожній шкалі реальний рівень розвитку якості (позначка «X»).
2. Потім - бажаний рівень (позначка «●»)

Зразок бланку тесту «Шкала самооцінки Розенберга»

Прізвище, ім'я: _____

Вік: _____ Стать: ☐ Ч ☐ Ж

Дата проведення: _____

Інструкція: ознайомся із наведеними нижче твердженнями та обери варіант відповіді, який найточніше відображає твою думку. Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою, де 1 - категорично не згоден(-на), 2 - не згоден(-на) 3 - згоден(-на), 4 - повністю згоден(-на).

№	Твердження	Оцінка (1–4)
1	Я відчуваю себе гідною(-им) поваги людиною.	
2	Загалом я задоволений(-а) собою.	
3	Іноді мені здається, що я зовсім нікчемна(-ий).	
4	Я вважаю, що маю багато позитивних якостей.	
5	Я здатний(-а) робити щось так само добре, як й інші.	
6	Я відчуваю, що не маю за що себе поважати.	
7	Хотілося б мати більше поваги до себе.	
8	Іноді я відчуваю себе нікому не потрібним(-ою).	
9	Я відчуваю, що я - людина, яка заслуговує на повагу, щонайменше нарівні з іншими.	
10	Я почуваюся невдахою.	

Міні-лекція для підлітків «Хто говорить у моїй голові?»

У кожного з нас є внутрішній голос - той, що коментує, коли ми щось робимо, думаємо або переживаємо. Це не шизофренія, не магія - це частина нашої психіки, яка формується з досвіду, слів, які ми чули від інших, і того, як ми звикли ставитися до себе.

Іноді цей голос - добрий, підтримуючий. А іноді - надто суворий, різкий, критичний. Сьогодні ми спробуємо розібратись: хто саме говорить у твоїй голові? І чи цей голос тобі допомагає, чи заважає?

Внутрішній критик - це той, хто:

1. Каже: «У тебе знову нічого не вийшло»
2. Порівнює тебе з іншими: «Он у них краще»
3. Ловить на помилках: «Ти зробив це неправильно»
4. Може навіть ображати: «Ти нікчемний, слабкий, смішний»
5. Постійно викликає відчуття сорому, провини або тривоги

Цей голос формується з різних джерел - коментарів батьків, вчителів, навіть контенту в соцмережах. Внутрішній критик може «вмикатись» автоматично, навіть коли ти цього не помічаєш. Він ніби хоче «захистити» від помилок, але насправді підриває самооцінку і заважає рухатись уперед.

Внутрішній друг - це той, хто:

Говорить: «Ти зробив усе, що міг»

Підтримує: «У тебе ще буде шанс. Головне — не здаватися»

Продовження додатка Д

Нагадує: «Ти маєш право на помилку»

Помічає: «Ти був сміливий, навіть якщо не все вийшло»

Продовження додатка Д

Допомагає тобі бути на своїй стороні, особливо у важкі моменти

Внутрішній друг - це не фантазія. Це теж ти. Просто він не такий гучний, як критик. Але він - набагато корисніший.

Навіщо це знати?

Бо вибір - за тобою. Ти не можеш «вимкнути» голос у голові, але можеш навчитися слухати того, хто говорить з любов'ю, повагою і турботою.

Внутрішній критик - це як поганий тренер: завжди незадоволений. А внутрішній друг - той, хто скаже: «Так, було важко, але я з тобою. Ми справимось».

Завдання для роздумів:

1. Згадай останню ситуацію, де щось не вийшло. Що сказав твій внутрішній голос?
2. Уяви, що це сталося з другом. Що б ти йому сказав?
3. А тепер - скажи це собі.

Пам'ятай: ти заслуговуєш на підтримку. Навіть - і особливо - від самого себе.