

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СНЗ-112сп

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

АДАМЕНКО Т.І.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КУЗЬМІН В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«25» лютого 2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

АДАМЕНКО Тетяна Ігорівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків
керівник проєкту (роботи) к.соц.н., доцент Кузьмін Віктор Володимирович,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)
затверджені наказом закладу вищої освіти від «25» лютого 2025 року № 64
2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 06 червня 2025 року
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 83 сторінок, 90 джерел, 6 рисунків, 12 таблиць, 1 додаток.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: окреслено теоретичні аспекти впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків; проведено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків; розроблено рекомендації з розвитку здорової самооцінки у підлітків в умовах цифрового середовища.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): Рис.1.1 Особливості формування особистості в підлітковому віці (О. В. Скрипченко); Рис.1.2 Складові самооцінки (П. М. Євтушенко); Рис.1.3 Позитивний та негативний вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків (О.С. Марченко); Рис.2.1 Розподіл вибірки за статтю; Таблиця 2.1 Результати фокус-групи: за результатами дискусії тема №1; Таблиця 2.2 Результати фокус-групи: за результатами дискусії тема №2; Таблиця 2.3 Результати фокус-групи: за результатами дискусії тема №3; Таблиця 2.4 Результати фокус-групи: за результатами дискусії тема №4; Таблиця 2.5 Результати фокус-

групи: завершальна частина; Таблиця 2.6Аналіз результатів фокус-групи; Таблиця 2.7Результати контент-аналізу; Таблиця 2.8Рівні залежності підлітків від соціальних мереж за методикою: Опитувальник залежності від соціальних мереж, ЗСС; Рис.2.2 Рівень залежності підлітків від соціальних мереж; Таблиця 2.9Результати статистичного аналізу первинних даних діагностики підлітків отриманих за методикою: Опитувальник залежно від соціальних мереж, ЗСС (В. П. Шейнов). (п=40); Таблиця 2.10Рівень самооцінки підлітків за методикою : Тест вивчення загальної самооцінки М. Соренсена (п=40); Рис.2.3 Рівень самооцінки підлітків; Таблиця 2.11ьРезультати статистичного аналізу самооцінки підлітків за методикою :Тест вивчення загальної самооцінки М. Соренсена (п=40); Таблиця 2.12Результати кореляційного аналізу.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	Кузьмін В.В., доцент	18.03.2025	15.04.2025
2	Кузьмін В.В., доцент	16.04.2025	29.04.2025
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	01.06.2025	03.06.2025

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2025року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	25.02.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт(роботу)	01.03.2025	
3	Затвердження теми	15.03.2025	
4	Складання змісту	18.03.2025	
5	Виконання першого розділу	15.04.2025	
6	Виконання другого розділу	29.04.2025	
8	Формування висновків	23.05.2025	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	30.05.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2025	

13	Подання роботи на кафедру	06.06.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2025	
15	Захист дипломної роботи	17.06.2025	

Студент(ка) _____ **Тетяна АДАМЕНКО**
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ **Віктор КУЗЬМІН**
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 83 сторінки, 90 джерел, 6 рисунків, 12 таблиць, 1 додаток.

Об'єкт дослідження: процес формування самооцінки підлітків.

Предмет дослідження: психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Мета дослідження: вивчення та аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків та розробка пропозицій, які можуть пом'якшити негативні наслідки впливу соціальних мереж на самооцінку дитини у підлітковому віці.

Методи дослідження:

–теоретичні (аналіз, синтез та узагальнення проблеми в науково-психологічній літературі), що дозволив виявити, узагальнити і систематизувати різноманітні підходи і практичний досвід з проблеми дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків;

–емпіричні (фокус-група; психологічне тестування за методиками: Опитувальник залежності від соціальних мереж, ЗСС; Тест вивчення загальної самооцінки;

–методи математико-статистичної обробки кількісних даних (описова статистика, кореляційний аналіз (Спірмен-ро).

Експериментальна база та вибірка: Емпіричне дослідження проводилось на протязі січня-квітня 2025 року на базі навчального закладу Запорізька гімназія № 28 вулиця Лермонтова, 16 (м. Запоріжжя).

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, САМООЦІНКА, ПІДЛІТКИ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ	11
1.1. Загальна характеристика та психологічні особливості підліткового віку	11
1.2. Самооцінка підлітків: теоретичні основи	20
1.3. Вплив соціальних мереж на самооцінку	27
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ	39
2.1 Організація та методологія дослідження	39
2.2. Аналіз даних та результати дослідження	44
2.3. Розробка рекомендацій з розвитку здорової самооцінки у підлітків в умовах цифрового середовища	59
ВИСНОВКИ.....	70
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя мільйонів людей, зокрема підлітків.

Підлітковий вік, як період активного формування особистості, є особливо чутливим до впливу зовнішніх факторів, що може суттєво позначитися на самооцінці молодих людей. Соціальні мережі відіграють значну роль у житті підлітків, впливаючи на їхню самооцінку, соціальну ідентичність та психологічне благополуччя. Вони не лише забезпечують можливість спілкування та обміну інформацією, але й формують нові соціальні норми, цінності та стандарти. За даними американських і європейських досліджень, підлітки, які проводять більше 3–4 годин на день у соціальних мережах, мають значно нижчі показники загальної самооцінки та вищий рівень тривожності. Опитування виявляють, що часте використання соцмереж збільшує ризик депресивних станів, які також негативно впливають на самооцінку.

Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків є надзвичайно актуальним у контексті сучасних викликів, з якими стикаються молоді люди. Позитивні та негативні аспекти використання соціальних платформ можуть формувати у підлітків різні уявлення про себе, свої досягнення та місце в суспільстві. З одного боку, соціальні мережі можуть слугувати джерелом підтримки, самоутвердження та розвитку соціальних зв'язків. З іншого боку – можуть сприяти виникненню порівнянь з ідеалізованими образами, що часто призводить до зниження самооцінки, розвитку тривожності та депресії.

Теоретичним підґрунтям дослідження стали психологічні теорії: теорія соціального порівняння (Л. Фестінгер) пояснює, як підлітки оцінюють власну цінність через порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж; теорія самопрезентації (Е. Гофман) підкреслює, що соціальні мережі

дозволяють створювати відредаговані образи себе, які можуть впливати на самооцінку; теорія розвитку «Я-концепції» (К. Роджерс) акцентує увагу на тому, як зовнішні оцінки впливають на формування самооцінки підлітків; теорія нарцисизму (Ж. Твенге, К. Кемпбелл) аналізує роль соціальних мереж у формуванні завищеної або нестабільної самооцінки.

Когнітивно-біхевіористичний підхід (А. Бек, А. Бандура) досліджує, як когнітивні схеми та механізми підкріплення впливають на сприйняття себе через соціальні мережі. Психосоціальний підхід (Е. Еріксон) розглядає, як соціальні мережі впливають на формування особистісної ідентичності підлітків, а медіапсихологічний підхід – аналізує, як цифровий контент впливає на сприйняття себе.

Сучасні дослідження (Т. Уільямс, І. Петерсон та ін.), підтверджують, що активне використання соціальних мереж пов'язане з коливаннями самооцінки підлітків. Наукові роботи Дж. Кемпбел, Дж. Твенгедоводять, що соціальні мережі сприяють розвитку нарцисизму та нестійкої самооцінки.

Н. В. Асєєва, О. В. Гречановська, М.В. Єгоренко, О. В. Ліщун та ін. вітчизняні дослідники вивчають вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків та вказують на кореляцію між рівнем залученості до соціальних мереж і самооцінкою. І. В. Сліпченко, І. В. Василенко аналізують вплив Інстаграму та ТікТоку на формування самооцінки вітчизняних підлітків та загальне психічне здоров'я молоді.

Проблема полягає в тому, що механізми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків ще недостатньо досліджені, що ускладнює розробку ефективних психологічних рекомендацій щодо формування здорової самооцінки в умовах цифрової реальності.

Об'єкт дослідження – процес формування самооцінки підлітків.

Предмет дослідження – психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні того, що існує зв'язок між рівнем залежності підлітків до соціальних мереж і їх самооцінкою, а саме:

чим вищим є рівень залежності підлітків від соціальних мереж тим нижчою є їх самооцінка та впевненість в собі.

Метою дослідження є вивчення та аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків та розробка пропозицій, які можуть пом'якшити негативні наслідки впливу соціальних мереж на самооцінку дитини у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Надати загальну характеристику та окреслити психологічні особливості підліткового віку .
2. Охарактеризувати самооцінку підлітків.
3. Визначити вплив соціальних мереж на самооцінку в підлітковому віці.
4. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.
5. Розробити рекомендації з розвитку здорової самооцінки у підлітків в умовах цифрового середовища.

Методи дослідження:

– теоретичні (аналіз, синтез та узагальнення проблеми в науково-психологічній літературі), що дозволив виявити, узагальнити і систематизувати різноманітні підходи і практичний досвід з проблеми дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків;

– емпіричні (фокус-група; психологічне тестування за методиками: Опитувальник залежності від соціальних мереж, ЗСС; Тест вивчення загальної самооцінки;

– методи математико-статистичної обробки кількісних даних (описова статистика, кореляційний аналіз (Спірмен-ро).

Експериментальна база та вибірка: Емпіричне дослідження проводилось на протязі січня-квітня 2025 року на базі навчального закладу Запорізька гімназія № 28 вулиця Лермонтова, 16 (м. Запоріжжя).

У дослідженні взяли участь 40 підлітків (25 дівчат, 15 хлопців) у віці 13-15 років (середній підлітковий вік).

Теоретичне значення дослідження. Результати дослідження сприятимуть розширенню наукових уявлень про вплив цифрових технологій на особистісний розвиток підлітків. Вони доповнять існуючі психологічні моделі самооцінки, адаптуючи їх до реалій інформаційного суспільства.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Практичне значення. Результати дослідження можуть стати основою для розробки рекомендацій для психологів, батьків та вчителів щодо безпечного та здорового використання соціальних мереж підлітками, а також для створення програм психологічної підтримки для підлітків, які відчують негативний вплив соціальних мереж.

Апробація і впровадження результатів дослідження. Основні положення і результати бакалаврського дослідження були обговорені на щорічній науково – практичній конференції викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів та студентів НУ «Запорізька політехніка» «Тиждень науки 2025».

Структура дослідження: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку використаних літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Загальна характеристика та психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік – це не просто час змін, а важливий етап формування особистості. У цей період дитина вчиться приймати рішення, будувати стосунки, брати відповідальність за свої дії. Це період динамічних змін, що охоплюють фізіологічний, емоційний та соціальний розвиток. Організація Об'єднаних Націй визначає його межі в діапазоні від 10 до 19 років. У цей час дитина поступово переходить від залежності від дорослих до самостійного прийняття рішень, формування власних переконань та усвідомлення себе як особистості [16]. Важливо, щоб батьки надавали достатньо підтримки, водночас дозволяючи підлітку відчувати свободу у виборі та самовираженні.

Залежно від вікових особливостей, підлітковий період можна умовно поділити на три основні етапи [39]:

1. Молодший підлітковий вік (10–12 років) – початковий етап змін, коли дитина лише починає відчувати прагнення до самостійності.
2. Середній підлітковий вік (13–17 років) – період активних психологічних та фізичних змін, формування особистих цінностей та світогляду.
3. Старший підлітковий вік (17–19 років) – поступове наближення до дорослого життя, розширення соціальних зв'язків та прийняття відповідальності.

Кожен з цих періодів має свої виклики та закономірності розвитку, які визначають поведінку та спосіб мислення підлітків.

Підлітковий вік – це період, що охоплює важливі зміни в житті молодії людини, які впливають на її психологічний стан, соціальні взаємини та самоусвідомлення. Цей етап розвитку характеризується не лише фізичними змінами, але й глибокими психологічними трансформаціями, які визначають подальший шлях особистості [11].

Однією з ключових психологічних особливостей підліткового віку є формування ідентичності. У цей час підлітки активно шукають своє місце у світі, експериментують із різними соціальними ролями та образами. Вони прагнуть зрозуміти, ким вони є, і якими цінностями керуються. Це може проявлятися у зміні стилю одягу, захопленнях або колі друзів. Часто підлітки намагаються відрізнятися від своїх батьків, що може призводити до конфліктів у сім'ї.

Формування ідентичності є одним із ключових психологічних процесів підліткового віку. У цей період індивід активно шукає відповіді на питання «Хто я?» та «Яке моє місце у світі?». Саме цей етап життя визначає основи особистісного розвитку, впливає на майбутні життєві вибори та соціальну адаптацію[60].

Одним із провідних теоретиків, які досліджували проблему ідентичності, є Е.Еріксон. Він визначав підлітковий вік як кризу ідентичності, що полягає у протистоянні «ідентичність проти рольової плутанини». Підлітки експериментують з різними соціальними ролями, ідентифікують себе з певними групами та визначають власну систему цінностей [43].

Дж.Марсія розвинув ідеї Е. Еріксона та запропонував чотири статуси ідентичності [76]:

- доідентифікаційний статус (diffusion) – відсутність визначеної ідентичності та активного її пошуку;
- прийнята ідентичність (foreclosure) – прийняття ідентичності без глибокого аналізу, часто під впливом батьків або суспільства;

- мораторій (moratorium) – активний пошук ідентичності, експериментування з різними варіантами;
- досягнута ідентичність (achievement) – усвідомлення та прийняття власної ідентичності на основі особистого досвіду та рефлексії.

М. В. Гриценко розглядає кризу ідентичності як ключовий аспект психологічного розвитку підлітків. Вченим визначаються основні етапи формування ідентичності, а також чинники, що сприяють або ускладнюють цей процес. Дослідження містить емпіричні дані щодо впливу соціокультурного контексту на пошук власного «Я» у підлітків [12].

На думку сучасних науковців, формування ідентичності підлітків залежить від ряду чинників [2; 35; 38; 47]:

1. Сімейне середовище: підтримка або жорсткий контроль можуть прискорювати або гальмувати процес становлення особистості.
2. Соціальні групи та культура: спілкування з однолітками, вплив масової культури формують певні соціальні моделі ідентичності.
3. Особистісні особливості: рівень самосвідомості, стійкість до стресу та індивідуальні цінності також визначають процес формування ідентичності.

Отже, формування ідентичності в підлітковому віці є складним і динамічним процесом, що залежить від взаємодії індивідуальних, сімейних та соціальних чинників. Розуміння цього процесу важливе як для батьків та педагогів, так і для самих підлітків, оскільки від рівня сформованої ідентичності залежить психологічне благополуччя особистості в майбутньому.

Ще однією важливою характеристикою цього віку є емоційна нестабільність. Підлітки переживають широкий спектр емоцій – від радості до глибокої депресії. Це пов'язано як із гормональними змінами в організмі, так і з новими соціальними викликами. Підлітки можуть відчувати сильний стрес через навчання, взаємини з однолітками або тиск з боку суспільства. Емоційні сплески часто призводять до імпульсивної поведінки, що іноді може мати негативні наслідки.

Когнітивний розвиток підлітків охоплює процеси, пов'язані з удосконаленням їхнього мислення, сприйняття, пам'яті та розв'язування проблем. Цей етап є важливим для формування когнітивних структур, які дозволяють підліткам розвивати складніші навички, що включають абстрактне мислення, логічні операції, а також здатність до саморефлексії [41].

Однією з основних характеристик когнітивного розвитку є перехід від конкретно-операційного до формально-операційного етапу, як це зазначено в теорії Ж. Піаже. Це дозволяє підліткам працювати з абстрактними поняттями, гіпотетичними ситуаціями та систематичним мисленням. Тепер вони можуть мислити не лише в межах фактичних ситуацій, а й уявляти можливі варіанти розвитку подій, планувати та оцінювати майбутні наслідки своїх вчинків.

На когнітивний розвиток підлітків також впливають соціальні взаємодії та зовнішні умови, які стимулюють розвиток критичного мислення і здатність до самовираження. Цей період характеризується більшою незалежністю в ухваленні рішень та здатністю оцінювати ідеї з різних точок зору. Крім того, емоційний і соціальний контексти, в яких відбувається когнітивний розвиток, здатні значно змінити стратегічні підходи підлітку до вирішення проблем. Підлітки часто стикаються з труднощами в інтеграції своїх внутрішніх переживань і зовнішніх вимог, що іноді призводить до емоційних коливань або труднощів у прийнятті зважених рішень [19].

В науковій праці Н. А. Литвиненко досліджується вплив цифрових технологій на когнітивний розвиток підлітків. Аналізуються позитивні та негативні ефекти використання гаджетів та соціальних мереж на пам'ять, увагу та здатність до навчання [28]. Автор доходить до висновку, що контрольоване використання технологій може сприяти когнітивному розвитку, але надмірне залучення до цифрового середовища може спричинити проблеми з концентрацією уваги та розвитком критичного мислення.

Отже, когнітивний розвиток підлітків – це складний і багатогранний процес, що охоплює як біологічні зміни, так і соціальні впливи, які дозволяють молодим людям розвивати високий рівень абстрактного та логічного мислення.

В наукових розвідках С. В. Сліпченко досліджується вплив мотивації та сили волі на розвиток особистості підлітків. Автор зазначає, що формування мотиваційної сфери є ключовим аспектом становлення психологічної стійкості [51]. Розглядаються фактори, що впливають на волю та саморегуляцію, зокрема соціальне середовище, сімейні відносини та особистісні установки.

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, коли відбуваються значні фізіологічні, когнітивні та емоційні зміни. Однією з ключових проблем цього вікового етапу є емоційна нестабільність, що може впливати на поведінку, міжособистісні відносини та психічне здоров'я. Дане есе розглядає психологічні аспекти емоційної нестабільності в підлітковому віці та фактори, що її спричиняють [14].

Емоційна нестабільність може призводити до різноманітних психологічних труднощів, таких як підвищений рівень тривожності, депресивні стани, агресія або соціальна ізоляція. Низька толерантність до фрустрації може ускладнювати адаптацію до труднощів дорослішання, а емоційні вибухи можуть спричиняти конфлікти з оточуючими.

Дослідження показують, що підлітки з вираженою емоційною нестабільністю мають підвищений ризик розвитку афективних розладів у майбутньому. Зокрема, емоційна дисрегуляція може бути передвісником таких станів, як біполярний розлад або розлади особистості. Саме тому важливо своєчасно виявляти та коригувати прояви нестабільності [20].

Результати аналізу наукової літератури свідчать про те, що емоційна нестабільність є невід'ємною частиною підліткового розвитку, але її надмірні прояви можуть мати негативні наслідки для психологічного благополуччя. Розуміння її причин, своєчасне втручання та підтримка з боку дорослих

можуть допомогти підліткам успішно подолати цей складний період. Використання психологічних технік саморегуляції та емоційної грамотності є ключовими засобами профілактики та корекції емоційних розладів у підлітковому віці.

Одним із основних факторів, що впливає на емоційну нестабільність у підлітків, є гормональні зміни. Інтенсивне вироблення статевих гормонів (тестостерону, естрогену) впливає на роботу нейромедіаторів, зокрема дофаміну та серотоніну, що спричиняє різкі коливання настрою. Крім того, незрілість лобових часток мозку, відповідальних за контроль емоцій та імпульсів, призводить до підвищеної імпульсивності та емоційної реактивності.

О. П. Ковальчук проаналізував механізми емоційної регуляції у підлітків [31]. Автор вказує на значення соціальних зв'язків, міжособистісних відносин та рівня емоційного інтелекту. Підкреслюється роль батьківського виховання та шкільного середовища у формуванні навичок емоційного контролю. На думку дослідника, емоційна регуляція є важливим аспектом психологічного розвитку підлітків, оскільки вона впливає на їхню соціальну адаптацію, психічне благополуччя та міжособистісні стосунки.

Соціальні фактори також відіграють значну роль. Підлітки стикаються з тиском однолітків, очікуваннями батьків та вчителів, що може викликати стрес та тривожність.

Соціальні зв'язки в підлітковому віці зазнають суттєвих змін. Друзі стають важливішими, ніж сімейні стосунки, і підлітки починають шукати підтримки та схвалення саме у своїх однолітків. Це може призвести до формування групи однодумців, де молоді люди діляться своїми переживаннями та проблемами. Однак така залежність від думки інших може також викликати тривогу та страх відторгнення [17].

Важливими є також міжособистісні конфлікти, що сприяють нестабільності емоційного стану. Крім того, сучасні технології та соціальні

мережі можуть посилювати відчуття невпевненості в собі та підвищувати рівень стресу.

Соціально-психологічні фактори відіграють ключову роль у процесі регуляції емоцій, оскільки саме через соціальну взаємодію підлітки набувають навичок контролю та вираження своїх почуттів [28]

Сімейне та шкільне середовище, взаємодія з однолітками, роль соціальних мереж, рівень емоційного інтелекту та культурні особливості визначають, наскільки ефективно підлітки можуть контролювати та виражати свої почуття. Для покращення емоційної регуляції важливо створювати підтримуюче середовище, впроваджувати програми емоційної грамотності та навчати підлітків стратегіям саморегуляції.

Підлітковий вік – це також період розвитку критичного мислення. Молоді люди починають ставити під сумнів авторитети, аналізувати соціальні норми і формувати власні погляди на життя. Це може бути як позитивним, так і негативним явищем: з одного боку, критичне мислення сприяє розвитку самостійності та відповідальності; з іншого боку, воно може призводити до бунту проти традиційних цінностей і правил.

О. В. Скрипченко були виділені особливості формування особистості в підлітковому віці виділені на рис.1.1 [43].

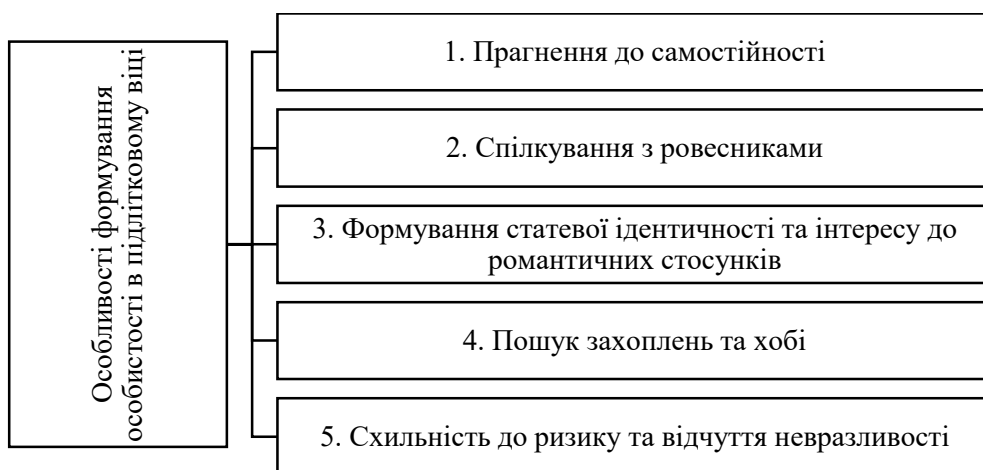


Рис.1.1 Особливості формування особистості в підлітковому віці
(О. В. Скрипченко)

Як видно з рис.1.1 однією з ключових характеристик підліткового періоду, на думку О. В. Скрипченко, є прагнення до самостійності – бажання бути незалежним від впливу дорослих [43].

Відчуття дорослості спонукає підлітків приймати власні рішення – від вибору одягу до планування майбутнього. Важливо, щоб батьки не блокували ці прагнення, а спрямовували їх у конструктивне русло, делегуючи підлітку частину відповідальності за домашні справи, планування бюджету чи організацію вільного часу. На цьому етапі сприйняття світу змінюється: думка однолітків стає важливішою за оцінку дорослих. Це може спричинити конфлікти в родині, адже батьки ще бачать у дитині малюка, а підліток прагне довести свою незалежність. Завдання дорослих – підтримати цей процес, не нав'язуючи своїх рішень, але залишаючись надійною опорою.

Підлітки прагнуть до активної соціалізації. Вони об'єднуються в групи за інтересами, намагаються знайти своє місце серед однолітків. На цьому етапі формується так звана «Ми-концепція», коли підліток чітко розмежовує своє коло спілкування на «своїх» і «чужих»[16]. Також у цей період посилюється інтерес до романтичних стосунків. Якщо батьки уникають теми сексуальної освіти, підлітки шукають інформацію самостійно, що не завжди є безпечним. Важливо будувати відкрите спілкування, щоб дитина могла отримати достовірну інформацію та не потрапляла під негативний вплив.

Зміни в організмі, викликані гормональними процесами, призводять до виникнення перших закоханостей, що поступово розвиваються від платонічного до романтичного та сексуального потягу. Через бурхливі гормональні зміни підлітки можуть мати різкі перепади настрою, відчувати невпевненість та емоційну напруженість. Батькам важливо проявляти розуміння, не тиснути на дитину, а створювати простір для довірливого спілкування [35].

Підлітковий період – це час активного самовираження. Діти пробують себе у різних сферах: творчості, спорті, громадській діяльності. Важливо

поважати їхні інтереси та не знецінювати захоплення, навіть якщо вони здаються несерйозними.

Іноді батьки можуть вважати, що знають краще, що цікаво їхній дитині, і починають контролювати її хобі. Однак така поведінка лише руйнує довіру. Важливо не обмежувати, а підтримувати ініціативи підлітка.

Важливою складовою психології підлітку є самооцінка. У цей період молоді люди часто порівнюють себе з іншими, що може призвести до коливань у самооцінці. Висока самооцінка може сприяти впевненості у собі та успішності, тоді як низька – викликати комплекси та невпевненість. Соціальні мережі, які стали невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, можуть як позитивно, так і негативно впливати на їхню самооцінку [27].

Через активний розвиток лімбічної системи головного мозку, що відповідає за емоції та отримання задоволення, підлітки можуть прагнути екстриму, порушення правил та ризикованих експериментів. У цей період у них розвивається так званий «комплекс невразливості» – вони вважають, що неприємності можуть статися з ким завгодно, але не з ними [19].

Ця особливість пояснює, чому підлітки можуть ігнорувати правила безпеки, експериментувати з алкоголем чи палінням. Головне завдання дорослих – не лякати та не забороняти, а пояснювати наслідки таких дій, формувати у підлітка відповідальне ставлення до власного здоров'я та безпеки.

Розуміння та прийняття змін, що відбуваються в підлітковий період, допоможуть уникнути конфліктів і створити гармонійні відносини між батьками та дітьми. Повага до особистих кордонів підлітка, відкрите спілкування та підтримка у самореалізації – ключ до успішного проходження цього непростого, але захопливого життєвого етапу [40].

Отже, підлітковий вік – це складний і багатогранний період у житті кожної людини. Психологічні особливості цього етапу формують основи для подальшого дорослого життя, впливаючи на стосунки, самоусвідомлення та життєві цінності. Розуміння цих особливостей допомагає батькам, педагогам

і самим підліткам краще орієнтуватися в складнощах цього періоду і знаходити шляхи для підтримки та розвитку здорової особистості.

Узагальнення наукових джерел вказує на те, що психологічний розвиток підлітків є багатогранним процесом, що включає емоційну, когнітивну та соціальну сфери. Наукові дослідження показують, що цей вік характеризується кризовими явищами, що впливають на становлення особистості. Криза ідентичності є центральним завданням підліткового віку, і її подолання залежить від соціального контексту та особистісних ресурсів.

Мотивація та сила волі є важливими факторами формування особистості та впливають на здатність підлітків долати труднощі та досягати цілей.

Емоційна регуляція відіграє важливу роль у психічному благополуччі підлітків, а її рівень значною мірою залежить від якості соціальних відносин.

Таким чином, психологічний розвиток підлітків визначається комплексною взаємодією внутрішніх і зовнішніх факторів. Для підтримки гармонійного розвитку необхідні психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та соціальних навичок.

1.2. Самооцінка підлітків: теоретичні основи

Самооцінка є важливим чинником психологічного благополуччя, який визначає, як людина сприймає себе, свої можливості та досягнення. Підлітковий вік є критичним періодом для формування самооцінки, адже саме в цей час молодь стикається з викликами соціалізації, самовизначення та прийняття власної унікальності.

Самооцінка – це оцінка власних можливостей, якостей та досягнень, яка формується на основі порівняння з іншими людьми або ідеалами. Вона є важливою складовою особистісного розвитку та має значний вплив на поведінку та емоційний стан людини [20]. В роботах К. Роджерса самооцінка є суб'єктивним відображенням індивідуальної оцінки себе, своєї значущості та сприйняття своєї ролі в соціумі [58]. Д. Уолкер акцентує увагу

на тому, що самооцінка включає не лише оцінку власних можливостей, але й рівень усвідомлення своїх сильних і слабких сторін [73]. А. Маслоу зауважує на те, що самооцінка є одним із основних мотивів особистісного розвитку, що визначає рівень задоволеності людини собою [65].

Е. Еріксон підкреслює, що самооцінка розвивається в процесі соціальної взаємодії і залежить від того, як інші люди сприймають та оцінюють індивіда [62].

В дослідженнях В. М. Ганнушкіна відзначається, що самооцінка є певною мірою результатом порівняння власних якостей з соціальними стандартами або з іншими людьми [17].

Самооцінка – це суб'єктивне оцінювання людиною своїх можливостей, якостей, досягнень та соціального статусу. Це важлива складова особистісного розвитку, яка визначає, як індивід сприймає себе та взаємодіє з оточенням. Самооцінка може бути як позитивною, так і негативною, і має значний вплив на поведінку, емоційний стан і мотивацію людини.

Складові самооцінки наведені на рис.1.2.



Рис.1.2 Складові самооцінки (П. М. Євтушенко)

Як можна побачити на рис.1.2, на думку П. М. Євтушенко, складові самооцінки включають п'ять критеріїв [26].

Когнітивна складова включає усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, розуміння своїх досягнень і невдач. Це те, як людина оцінює свої здібності та можливості.

Емоційна складова відповідає за відчуття задоволення або незадоволення від себе, власної зовнішності, поведінки та результатів діяльності.

Мотиваційна складова: самооцінка впливає на мотивацію досягати поставлених цілей. Висока самооцінка стимулює досягнення нових вершин, тоді як низька може призводити до самозниження та пасивності.

Соціальна складова: підтримка і схвалення з боку оточення важливі для формування здорової самооцінки. Порівняння з іншими людьми може як підвищити, так і знизити самооцінку в залежності від того, як сприймається порівняння.

Особистісна складова – це інтерналізовані переконання та установки, які формуються в результаті соціального досвіду та саморефлексії, і визначають ставлення людини до себе [33].

Отже, самооцінка є складним психологічним феноменом, що включає когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти. Формування і розвиток самооцінки є процесом, який піддається впливу як зовнішніх, так і внутрішніх факторів, і вимагає постійної роботи над собою, саморефлексії та адаптації до змінюваних умов життя.

Вчені розробили різні теоретичні моделі для пояснення її формування та функціонування.

Розглянемо декілька основних психологічних теорій та наукових підходів до дослідження самооцінки.

Теорія гуманістичної психології (К. Роджерс). К.Роджерс, один з основоположників гуманістичної психології, стверджував, що самооцінка є важливим компонентом самореалізації людини. Він розглядав її як оцінку себе через призму того, наскільки особисті якості відповідають уявленням про ідеальну особистість [59]. К. Роджерс вважав, що для розвитку здорової

самооцінки важливо мати безумовне позитивне ставлення від оточення, особливо від батьків або значущих інших.

Теорія соціального порівняння (Л.Фестінгер) [71]. Л.Фестінгер в своїй теорії соціального порівняння підкреслював, що люди постійно порівнюють себе з іншими для оцінки власних можливостей і досягнень. Це порівняння може впливати на рівень самооцінки, що, у свою чергу, сприяє або знижує внутрішнє відчуття власної цінності. Фестінгер стверджував, що оцінка себе через порівняння з іншими є важливим механізмом у розвитку самооцінки.

Теорія когнітивного дисонансу (Л.Фестінгер) [75]. Згідно з цією теорією, люди намагаються уникати внутрішнього конфлікту, який виникає, коли їхні дії не відповідають їхнім переконанням. Порушення когнітивної гармонії (наприклад, невідповідність між самооцінкою та поведінкою) призводить до дисонансу, і індивід прагне виправити ситуацію для відновлення внутрішньої згоди, що може призвести до зміни самооцінки або прийняття нових переконань, щоб знизити дисонанс.

Теорія самоактуалізації (А.Маслоу) [68]. За А. Маслоу, самооцінка є важливим етапом на шляху до самоактуалізації— процесу досягнення максимального потенціалу особистості. В ієрархії потреб самооцінка знаходиться на четвертому рівні, після потреб у безпеці, належності та визнанні. Висока самооцінка необхідна для того, щоб людина могла реалізувати свої внутрішні можливості та почати жити відповідно до своїх істинних бажань.

Теорія соціальної ідентичності (Т. Хайдт, Х. Тайфел) акцентує увагу на тому, як належність до різних соціальних груп (наприклад, національність, релігія, професія) впливає на самооцінку [74]. Соціальна ідентичність є основою для порівняння себе з іншими, і це порівняння може мати як позитивний, так і негативний вплив на індивіда в залежності від його приналежності до групи. Згідно з цією теорією, відчуття належності до успішної групи може підвищити самооцінку, в той час як відчуття ізоляваності може її знижувати.

Таким чином, теорії соціального порівняння і соціальної ідентичності підтверджують, що самооцінка значною мірою залежить від соціальних взаємодій і від того, як людина порівнює себе з іншими. Теорії когнітивної дисонансу і гуманістичної психології підкреслюють важливість внутрішніх переконань та потреб у гармонії між власною оцінкою і реальними досягненнями чи якостями.

Висока самооцінка є необхідною умовою для досягнення особистісного росту та самореалізації, що підтверджується теорією самоактуалізації А. Маслоу.

Динамічність самооцінки. Формування і розвиток самооцінки – це процес, який піддається впливу як зовнішніх, так і внутрішніх факторів, і вимагає постійної роботи над собою, саморефлексії та адаптації до змінюваних умов життя.

Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні самооцінки, оскільки це час, коли індивід активно шукає себе, визначає свої цінності, інтереси та соціальні ролі [6]. Самооцінка в підлітковому віці – це суб'єктивна оцінка дитиною власної цінності, здібностей і якостей. Вона може варіюватися від позитивної до негативної і є результатом взаємодії особистих переживань, соціальних норм і зовнішніх оцінок. У підлітковому віці самооцінка стає особливо важливою, оскільки молоді люди починають активно порівнювати себе з однолітками та шукати своє місце в соціумі.

Розглянемо психологічні особливості формування самооцінки у підлітковому віці .

Зміни в самосвідомості. Підлітки часто переживають процес переосмислення себе. Вони можуть бути надзвичайно чутливими до оцінок оточуючих, що впливає на їхні емоції та самооцінку [39].

Пошук соціального прийняття. Підлітки активно прагнуть отримати схвалення своїх однолітків та авторитетів, таких як батьки чи вчителі. Це прагнення може призвести до коливань самооцінки залежно від успішності соціальних взаємодій [15].

Вплив фізичних змін. Період статевого дозрівання супроводжується значними фізіологічними змінами, що може викликати невпевненість у власному тілі та погіршення самооцінки, особливо серед підлітків, які мають труднощі з адаптацією до нових фізичних ознак [44].

Збільшення важливості порівняння з іншими. Підлітки починають все більше порівнювати себе з іншими людьми, оцінюючи свої досягнення, вигляд чи соціальний статус. Це може підвищити або знизити їхню самооцінку в залежності від того, чи відповідають ці порівняння їхнім очікуванням.

Пошук ідентичності. Підлітки активно шукають свій стиль життя та місце в соціумі, що включає й визначення особистісних цінностей та переконань. Проблеми з ідентичністю можуть спричинити зміни у самооцінці, яка стає нестабільною через соціальні фактори або внутрішні конфлікти [30].

Таким чином, формування самооцінки в підлітковому віці є складним процесом, що залежить від багатьох факторів, включаючи соціальне оточення, фізіологічні зміни, а також індивідуальні психологічні особливості.

Дослідження М. Я. Басова підкреслюють на те, що висока самооцінка позитивно впливає на психічне здоров'я особистості, забезпечує внутрішню стійкість до стресів та підвищує мотивацію до досягнення особистісних цілей. Однак низька самооцінка може бути фактором ризику розвитку депресії та тривожних розладів [3].

Самооцінка є багатогранним феноменом, який залежить від багатьох факторів, включаючи соціальні, психологічні та емоційні аспекти. Висока і стабільна самооцінка є важливою умовою для гармонійного розвитку особистості.

В результаті проведеного аналізу наукових джерел нами було виділено фактори, що впливають на самооцінку підлітків [63].

1. Соціальне середовище: одним із ключових факторів, що формують самооцінку підлітків, є їхнє соціальне оточення. Сім'я, друзі та школа

відіграють важливу роль у цьому процесі. Підтримка з боку батьків і друзів може сприяти формуванню позитивної самооцінки, тоді як критика або відчуження можуть її знижувати.

2. Медіа та культурні норми: сучасні медіа створюють певні стандарти краси та успіху, які можуть впливати на самооцінку підлітків. Часто молоді люди порівнюють себе з ідеалами, представленими в рекламі чи соціальних мережах, що може призводити до невдоволення власною зовнішністю чи досягненнями.

3. Особистісні характеристики: внутрішні фактори, такі як темперамент і самосвідомість, також впливають на самооцінку. Підлітки з високою самосвідомістю можуть бути більш схильні до самокритики, що може знижувати їхню самооцінку.

Позитивна самооцінка може мати численні переваги для підлітків. Вона сприяє розвитку впевненості в собі, покращує стосунки з однолітками і допомагає справлятися зі стресом. На противагу цьому, низька самооцінка може призвести до різних проблем, таких як депресія, тривожність та соціальна ізоляція [20].

Дослідження показують, що підлітки з низькою самооцінкою часто мають проблеми з адаптацією в нових соціальних умовах [36]. Вони можуть уникати участі в групових заходах або мати труднощі в спілкуванні з іншими. Це може створити замкнене коло: відсутність соціальної активності призводить до ще більшого зниження самооцінки.

В наукових працях Т. І. Козлової зазначається, що самооцінка підлітків часто змінюється під впливом соціальних та психологічних факторів. Підлітки, які отримують схвалення та підтримку від батьків та однолітків, мають більш стабільну та позитивну самооцінку, порівняно з тими, хто стикається з відкиданням [32].

Дослідження В. І. Бондаренко показало, що позитивна самооцінка сприяє успішній соціалізації, покращує навички комунікації та знижує рівень

соціальної ізоляції [2]. У той же час, надмірна самооцінка може призвести до соціальних конфліктів та проблем в міжособистісних відносинах.

Чисельні наукові розвідки підтверджують, що висока самооцінка є важливим фактором психічного здоров'я, соціальної адаптації та професійного успіху. Вона позитивно впливає на емоційне самопочуття, забезпечує внутрішню стійкість та мотивацію досягати цілей. Низька самооцінка, з іншого боку, може стати джерелом стресу, тривоги та депресії. Вона також може призводити до соціальної ізоляції та труднощів у міжособистісних відносинах.

Отже, самооцінка в підлітковому віці є складним і багатогранним явищем, яке формують численні фактори – від соціального оточення до особистісних характеристик. Розуміння цих аспектів є важливим для батьків, педагогів і психологів, оскільки позитивна самооцінка може значно поліпшити якість життя молодих людей. Тому важливо створювати підтримуюче середовище, яке сприятиме розвитку здорової самооцінки у підлітків.

1.3. Вплив соціальних мереж на самооцінку

Формування образу «Я» є важливим процесом у психічному розвитку підлітків, який відбувається в умовах активної взаємодії з навколишнім світом.

Соціальні мережі стали важливим елементом сучасного життя, вони не тільки сприяють комунікації, але й створюють нові форми соціальної взаємодії, інформаційного обміну та самовираження. Однак разом із численними можливостями виникають і численні питання щодо їх впливу на психічне здоров'я користувачів, зокрема на їхню самооцінку [11].

Соціальні мережі – це онлайн-платформи, які дозволяють людям створювати профілі, взаємодіяти з іншими користувачами, ділитися інформацією, а також будувати та підтримувати соціальні зв'язки. Вони можуть бути спеціалізованими (наприклад, LinkedIn для професійної

діяльності) або універсальними (Facebook, Instagram, Twitter), де користувачі можуть публікувати текстовий, фото- та відеоконтент, коментувати дописи інших, ставити «лайки», підписуватись на акаунти і вступати в групи за інтересами.

Відомо, що самооцінка є важливим фактором, який визначає, як індивід оцінює себе та своє місце в світі, і вона має безпосередній вплив на емоційний стан, мотивацію, соціальні взаємодії та поведінку. З огляду на це, важливо розглянути, як соціальні мережі можуть змінювати та формувати самооцінку людей, які активно ними користуються.

Один з основних механізмів, через який соціальні мережі впливають на самооцінку, полягає в порівнянні себе з іншими людьми. Теорія соціального порівняння Л. Фестінгера стверджує, що люди схильні порівнювати себе з іншими для оцінки своїх здібностей, досягнень та вигляду [34]. У соціальних мережах ці порівняння стають більш відкритими, візуальними і постійними. Користувачі постійно мають можливість порівнювати свої життя, вигляд, досягнення з іншими, що можуть виглядати більш успішними, щасливими чи красивими.

Платформи Instagram або Facebook, мають тенденцію висвітлювати найкращі моменти з життя користувачів: подорожі, святкування, досягнення. Це може створювати ефект «ідеалізованих образів», де реальне життя часто здається менш цікавим і менш успішним у порівнянні з тим, що публікують інші. Користувачі можуть почуватися нереалізованими або неповноцінними через цей постійний контраст між своїми буднями і образами «перфектного» життя, які вони бачать у мережах.

Ще одним аспектом, що впливає на самооцінку в контексті соціальних мереж, є питання приватності. Користувачі соціальних мереж часто виставляють на публічне обговорення дуже особисті моменти свого життя, що може призвести до відчуття вразливості та втрати контролю над тим, як їх сприймають інші [58]. Вплив соціального тиску може підвищити рівень

тривожності, що негативно позначається на самооцінці, особливо серед молоді, яка схильна до більш активного використання соціальних мереж.

Природний процес порівняння між людьми в реальному житті, хоч і є потужним механізмом формування самооцінки, має межі, оскільки люди зазвичай взаємодіють лише з обмеженим колом осіб. У соціальних мережах цей процес стає безмежним. Відкритість до величезної кількості людей може спричинити стрес та невпевненість у собі, оскільки індивідуум відчуває себе під мікроскопом публічної уваги, що змушує його дбати про кожний аспект своєї репутації в мережах [16].

Соціальні мережі стали важливими платформами для соціального визнання через реакції на пости у вигляді «лайків», коментарів чи підписників. Це є важливим елементом, що визначає самооцінку. Багато користувачів можуть відчувати задоволення від отримання позитивних відгуків або «лайків» під їхніми публікаціями, що може підвищити самооцінку. Однак це залежить від зовнішнього схвалення, що може бути непостійним і нестабільним. Користувачі, чиї пости не отримують очікуваної кількості «лайків» або позитивних коментарів, можуть почати сумніватися в своїй цінності чи привабливості. Це може призвести до зниження самооцінки і навіть до розвитку депресії чи тривожних розладів.

Особливо вразливими до впливу соціальних мереж є підлітки та молодь, для яких питання соціального визнання і самоідентифікації є важливими на етапі особистісного розвитку. Вони активно взаємодіють із соціальними мережами, де може бути присутній сильний тиск на зовнішність, успіхи або матеріальний статус [31].

У сучасному світі соціальні мережі стали потужним інструментом для самовираження, формування ідентичності та взаємодії з іншими людьми. У підлітковому віці, коли ще не до кінця сформована стабільна самооцінка і почуття власної ідентичності, вплив соціальних мереж на образ «Я» може бути особливо сильним. Дослідження показали, що інтенсивне прагнення до зовнішнього визнання через соціальні мережі може змінити поведінку

людини, збільшити залежність від схвалення інших і знизити рівень автономії та самоповаги. Постійна перевірка соціальних мереж може стати механізмом, що викликає тривогу, коли користувачі не отримують бажаного емоційного відгуку.

Згідно з дослідженнями, підлітки, які часто використовують соціальні мережі, можуть мати більш низьку самооцінку, порівняно з тими, хто обмежує своє перебування в мережах [18].

Одним з основних механізмів, через який соціальні мережі впливають на формування образу «Я» у підлітків, є соціальне порівняння [50]. Це процес, через який індивіди оцінюють свої здібності, досягнення, вигляд чи статус шляхом порівняння себе з іншими людьми. У соціальних мережах підлітки мають доступ до інформації про життя своїх однолітків, а також до постів та фото людей, яких вони не знають особисто, але які демонструють певний соціальний статус або успіхи.

Підлітки можуть почуватися змушеними порівнювати своє життя з тими ідеалізованими образами, які вони бачать у мережах. Це може включати порівняння фізичної привабливості, успіхів у навчанні чи спорту, матеріальних досягнень, відносин з іншими людьми [21]. Такий постійний процес порівняння може призвести до зниження самооцінки, оскільки підлітки часто ідеалізують чужі досягнення і недооцінюють свої власні, що може сформувати у них спотворене уявлення про себе.

У соціальних мережах одна з основних форм взаємодії – це отримання «лайків» або коментарів під публікаціями. Для підлітків це може стати важливим показником соціального визнання та схвалення їхнього контенту. Оцінки інших користувачів можуть служити як позитивний, так і негативний зворотний зв'язок, який підлітки інтерпретують для формування уявлень про себе.

Надмірна увага до кількості «лайків» і коментарів може призвести до того, що підліток починає асоціювати своє почуття власної вартості з зовнішнім схваленням. Це може спричинити залежність від соціального визнання і втрату внутрішньої стабільності в образі «Я». Наприклад,

підліток, який отримує багато позитивних відгуків, може почуватися впевненим у своїй популярності, тоді як відсутність схвалення може викликати сумніви в собі, негативно позначаючись на самооцінці.

Соціальні мережі дозволяють підліткам контролювати те, як вони виглядають в очах інших. Підлітки часто прагнуть створити ідеалізований образ себе, вибираючи найкращі фотографії, вигадуючи цікаві історії про своє життя та досягнення. Така самопрезентація може включати фільтрацію контенту таким чином, щоб він відображав лише «найкращі» аспекти життя, що далеко не завжди відповідає реальності [45].

Цей процес може сформувати спотворене уявлення про себе, коли підлітки починають вірити, що вони мають бути постійно «показовими» і досягати високих стандартів, яких вимагає соціум або які вони спостерігають у інших. У результаті підлітки можуть відчувати внутрішній конфлікт між реальним і ідеалізованим образом себе, що впливає на їхнє самосприйняття.

Однією з основних функцій соціальних мереж є можливість підлітків знайти однодумців, які мають схожі інтереси, погляди та цінності. Через участь у групах, форумах або коментарях до постів, підлітки можуть будувати свою соціальну ідентичність, визначати, хто вони є, і яку роль відіграють у суспільстві.

Цей процес допомагає підліткам зміцнювати свої переконання та розвивати впевненість у собі. У той же час, ідентифікація з певними групами може бути як позитивною, так і негативною. Наприклад, підліток, який долучається до групи, яка пропагує позитивні цінності і підтримує своїх учасників, може відчувати зростання самооцінки. Однак ідентифікація з групами, що поширюють негативні або шкідливі ідеї, може призвести до деформації образу «Я» і навіть розвитку проблем у психічному здоров'ї [16].

Не менш важливим фактором впливу соціальних мереж на формування образу «Я» є кіберагресія [24]. Підлітки можуть бути об'єктами цькування в мережах, що включає ображення, переслідування або публікацію неприємних коментарів, що підриває їхню самооцінку. Кіберагресія може

мати серйозний вплив на психічний стан підлітків, спричиняючи відчуття самотності, ізоляції та неповноцінності.

Травматичний досвід взаємодії з кібербулерами може стати основою для негативного образу себе, що в майбутньому вплине на психічне здоров'я та здатність встановлювати здорові соціальні зв'язки. Підлітки, які зазнають принижень або агресії в Інтернеті, можуть розвинути низьку самооцінку, відчуття безпорадності, що ускладнює формування стабільного та позитивного образу «Я».

В дослідженнях М. Єгоренко, О. Гречановської розглянуто механізми зниження самооцінки в підлітковому віці через залежність від соцмереж [5].

Вченими було виділено декілька чинників, що сприяють зниженню самооцінки, а саме:

1. Соціальне порівняння: Підлітки часто порівнюють себе з популярними блогерами чи однолітками, що створює викривлене сприйняття власної реальності. Нереалістичні стандарти зовнішності, стилю життя та успіху викликають невдоволення собою.

2. Формування залежності: Підлітки, які мають високий рівень залежності від соцмереж, часто відчують тривогу при відсутності доступу до них, що може посилювати почуття невпевненості у собі. Відсутність лайків або негативні коментарі можуть безпосередньо впливати на самооцінку.

3. Зниження реального соціального досвіду: Надмірне використання соцмереж може обмежувати розвиток навичок комунікації у реальному житті.

Дефіцит офлайн-спілкування призводить до соціальної ізоляції, що також негативно впливає на самооцінку.

Результати чисельних наукових праць наголошують на тому, що механізми впливу соціальних мереж на формування образу «Я» у підлітків є багатогранними і різноманітними [37]. З одного боку, соціальні мережі можуть допомогти підліткам у самовираженні, пошуку соціальної підтримки та ідентифікації з певними групами, що позитивно впливає на їхній образ

«Я». З іншого боку, соціальні мережі можуть сприяти соціальному порівнянню, ідеалізації образів та кіберагресії, що може мати негативний вплив на самооцінку та психічне здоров'я підлітків. Важливою є роль дорослих у створенні безпечного середовища для підлітків у мережі, яке дозволяє їм активно розвиватися та підтримувати позитивне самовідчуття.

Попри численні негативні наслідки, соціальні мережі мають і позитивний вплив на самооцінку. Вони можуть слугувати платформами для підтримки, самовираження, а також розвитку соціальних зв'язків [35]. Наприклад, певні групи в соціальних мережах можуть допомогти людям, що стикаються з психологічними проблемами, знайти підтримку і спільноту однодумців. У деяких випадках соціальні мережі допомагають людям розвивати здорові самооцінку та самоповагу, якщо вони використовуються для спілкування в позитивних, підтримуючих контекстах. Науковці зауважують на те, що вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків може бути подвійним: з одного боку, ці мережі дозволяють підліткам знаходити підтримку і визнання серед однолітків, а з іншого – вони можуть сприяти розвитку порушень психічного здоров'я через порівняння, відчуття ізоляції та недостатності соціального схвалення (табл.1.1) [39].



Рис.1.3 Позитивний та негативний вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків (О.С. Марченко)

Соціальні мережі можуть стати платформою для емоційної підтримки, особливо для людей, які відчують ізоляцію або потребують визнання. Наприклад, за допомогою груп за інтересами, форумів чи тематичних сторінок користувачі можуть знайти однодумців, що поділяють їхні проблеми та переживання. Це дає можливість отримувати моральну підтримку та розуміння від інших, що позитивно впливає на самооцінку.

Як зауважується О. С. Марченко (рис.1.3) [35], люди, які переживають стрес або емоційні труднощі, можуть знайти підтримку через мережі, обговорюючи свої переживання з іншими або навіть отримуючи поради від фахівців. Особливо це важливо для тих, хто не має доступу до традиційної психологічної допомоги або бажає залишатися анонімним. Таким чином, соціальні мережі можуть слугувати джерелом позитивного емоційного впливу, що сприяє підвищенню самооцінки та відчуттю власної цінності.

Соціальні мережі допомагають людині знайти своє місце в суспільстві через процес соціальної ідентифікації. Це означає, що людина може належати до певної соціальної групи або спільноти, де її інтереси, погляди та цінності поділяються іншими. Взаємодія в таких групах допомагає людині відчувати себе частиною більшого колективу, що позитивно впливає на її самооцінку [12].

Крім того, соціальні мережі створюють можливості для самовираження та реалізації творчого потенціалу через публікацію контенту, участь у блогах або відео. Така активність може допомогти людині знайти підтримку серед тих, хто оцінює її таланти та інтереси, що зміцнює почуття власної значущості та підвищує рівень самооцінки.

Одним з основних негативних аспектів використання соціальних мереж є схильність до соціального порівняння. Користувачі постійно стикаються з ідеалізованими образами інших людей – це може бути відображенням їхнього успішного життя, відпочинку на екзотичних курортах, досягнень у кар'єрі або фізичної привабливості. Таке постійне порівняння з іншими може призвести до відчуття власної неповноцінності.

Теорія соціального порівняння Л.Фестінгера підтверджує, що люди часто оцінюють себе через призму інших. У соціальних мережах цей процес стає більш яскравим і безперервним, оскільки індивіди мають доступ до величезної кількості публічної інформації про інших [48]. Це може спричинити тривогу, невдоволення собою та зниження самооцінки, оскільки люди часто фокусуються на своїх недоліках, порівнюючи себе з іншими, хто здається більш успішним чи привабливим.

Ще одним серйозним негативним фактором є кіберагресія— форма онлайн-насильства, яка включає в себе цькування, приниження, ображення або поширення неправдивої інформації про людину [19]. Кіберагресія може мати руйнівний вплив на самооцінку, особливо у випадку підлітків і молоді, які є найбільш вразливими до негативних коментарів та критики. Психологічний вплив таких атак може бути досить сильним, оскільки порівняно з фізичним насильством, кіберагресія часто є безперервною і може тривати 24/7. Це створює відчуття безвиході та стресу, що може спричинити депресію, тривожність і значне зниження самооцінки. Люди, які стали жертвами онлайн-знущань, часто відчують ізоляцію і зниження власної вартості, що, в свою чергу, може призвести до серйозних психічних розладів.

Отже, соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку користувачів. З одного боку, вони створюють можливості для підтримки, самовираження та соціальної ідентифікації, що можуть сприяти підвищенню самооцінки. З іншого боку, постійне порівняння з іншими і загроза кіберагресії можуть призвести до значних психологічних труднощів і зниження самооцінки. Тому важливо використовувати соціальні мережі відповідально, щоб максимізувати їхні переваги і мінімізувати потенційні негативні наслідки.

Вітчизняні дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків показують різноманітні результати, зокрема як позитивні, так і негативні аспекти взаємодії з онлайн-середовищем [16]. Багато досліджень

вказують на те, що соціальні мережі можуть позитивно впливати на самооцінку підлітків, коли використовуються для створення підтримуючих соціальних зв'язків та знайомств із однодумцями [33]. Вони дозволяють підліткам знаходити однорідні за інтересами спільноти, що сприяє розвитку відчуття належності до групи та соціальної ідентифікації, що, у свою чергу, може зміцнити самооцінку. Соціальні мережі також можуть стати простором для самовираження та дослідження ідентичності, сприяючи розвитку сильнішого почуття «Я» у більш відкритому та прийнятному середовищі.

З іншого боку, соціальні мережі часто стають простором для порівняння з іншими користувачами. Це порівняння часто знижує самооцінку підлітків, оскільки вони бачать лише ідеалізовані образи і життя інших людей, що створює відчуття власної неповноцінності [49]. Багато підлітків порівнюють себе з популярними блогерами чи друзями, що призводить до незадоволення своїм виглядом або життям.

Розглянуті дослідження демонструють змішану картину впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. Багато з них підкреслюють негативні ефекти, такі як збільшення соціального порівняння, незадоволеність тілом та тиск відповідати ідеалізованим стандартам, що презентуються на цих платформах. Для багатьох підлітків прагнення отримати лайки та схвалення через коментарі відіграє важливу роль у формуванні самопочуття, що часто призводить до коливань самооцінки або навіть її зниження, коли ці очікування не виправдовуються [20]. Підлітки, які активно взаємодіють із контентом на соціальних мережах (наприклад, публікують свої фотографії або постійно перевіряють відгуки на свої пости), схильні залежати від соціальної оцінки (лайків, коментарів), що може мати як позитивний, так і негативний вплив на їхнє самопочуття. Позитивні відгуки можуть підвищити самооцінку, в той час як відсутність схвалення або негативні коментарі часто викликають зниження самооцінки.

Особливо негативний вплив мають випадки кібербулінгу, які є значною проблемою для підлітків в Україні. Анонімність, яку дають соціальні мережі,

дозволяє агресорам критикувати, ображати або цькувати своїх однолітків, що часто призводить до депресії, зниження самооцінки та інших психологічних проблем у підлітків.

Вітчизняні дослідження також підкреслюють важливість батьківського контролю та нагляду за використанням соціальних мереж [16]. Адекватне спілкування між підлітками та їхніми батьками, а також освітні програми, що навчають критичному мисленню щодо соціальних мереж, можуть допомогти мінімізувати негативний вплив і сприяти формуванню здорової самооцінки.

Дослідження вказують, що ключовим фактором, що визначає вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків, є спосіб їх використання [43]. Пасивне споживання контенту, особливо коли це включає порівняння з іншими, пов'язано з негативними наслідками. У той час як активне та цілеспрямоване використання, коли підлітки взаємодіють з підтримуючими людьми та громадами, може підвищувати самооцінку та особистісний розвиток.

Тому важливо навчати підлітків використовувати соціальні мережі свідомо, сприяючи здоровим цифровим звичкам і створюючи середовище, де вони можуть розвивати позитивні зв'язки та самовираження в онлайн-просторі.

Таким чином, соціальні мережі мають значний вплив на формування самооцінки, як у позитивному, так і в негативному контексті. Вони сприяють розвитку соціальних порівнянь, емоційного сприйняття себе через зовнішнє схвалення та соціальні взаємодії. Водночас, ці мережі можуть стимулювати відчуття недосконалості та низької цінності себе через ідеалізовані образи, що публікуються іншими користувачами.

Важливо розуміти, що взаємодія з соціальними мережами повинна бути збалансованою, щоб уникнути негативних наслідків для психічного здоров'я та самооцінки, особливо серед молодих користувачів.

Висновки до розділу 1

Підлітковий вік— період активного фізіологічного, когнітивного та соціального розвитку. Характеризується пошуком власної ідентичності, емоційною нестабільністю, посиленням самосвідомості та прагненням до незалежності. Важливими аспектами є розвиток абстрактного мислення, формування моральних цінностей і соціальних навичок.

Самооцінка – це суб'єктивне ставлення до власної особистості, що формується під впливом виховання, соціального оточення та життєвого досвіду. У підлітків вона може бути нестійкою через соціальне порівняння, зростаючі вимоги до себе та залежність від думки інших. Теоретичними основами дослідження самооцінки є концепції самоприйняття (К. Роджерс), соціального порівняння (Л. Фестінгер) та формування «Я-концепції» (В. Джеймс, М. Кун, Т. Шибутані).

Соціальні мережі впливають на самооцінку підлітків через механізми порівняння, схвалення та зворотного зв'язку. Візуалізація ідеалізованого образу життя інших користувачів може викликати почуття невдоволеності собою, тривожність і зниження самооцінки. Водночас позитивна взаємодія та підтримка в соцмережах можуть сприяти підвищенню впевненості в собі.

Таким чином, соціальні мережі мають подвійний вплив на самооцінку підлітків: з одного боку, вони можуть бути потужним інструментом для соціалізації та підтримки, а з іншого – джерелом негативного порівняння і проблем з самовідчуттям. Для зменшення негативних ефектів важливо навчати підлітків критичному сприйняттю інформації, підвищувати їхню медіаграмотність і підтримувати позитивні цифрові звички.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація та методологія дослідження

Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків побудовано на основі матеріалу, розглянутому в розділі 1.

Актуальність дослідження. У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків. Вони використовуються не лише для спілкування, але й для самовираження, отримання інформації та формування соціальних зв'язків. Однак зростаюча популярність соціальних мереж викликає занепокоєння щодо їхнього впливу на психічне здоров'я, зокрема на самооцінку підлітків.

За даними дослідження, опублікованого в журналі «Психічне здоров'я», підлітки проводять у соціальних мережах значну частину свого часу, що може впливати на їхню самооцінку та психічний стан. Зокрема, дослідниками було виявлено, що 39% підлітків відчують втрату інтересу та здатності отримувати задоволення, що може бути пов'язано з надмірним використанням соціальних мереж.

Дослідження показують, що активне використання соціальних мереж може призводити до порівняння себе з іншими, що в свою чергу може негативно впливати на самооцінку. Підлітки часто стикаються з ідеалізованими образами життя, які публікують інші користувачі, що може викликати почуття неповноцінності та невдоволення собою.

Таким чином, дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків є актуальним, оскільки результати можуть сприяти розробці рекомендацій для збереження психічного здоров'я молоді в цифрову епоху.

Проблема полягає у визначенні того, як саме використання соціальних мереж впливає на самооцінку підлітків. Зокрема, необхідно з'ясувати, які аспекти використання (тривалість перебування, характер взаємодії, тип контенту) мають найбільший вплив на формування позитивної або негативної самооцінки.

Об'єкт дослідження – процес формування самооцінки підлітків.

Предмет дослідження – психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні того, що існує зв'язок між рівнем залежності підлітків до соціальних мереж і їх самооцінкою, а саме: чим вищим є рівень залежності підлітків від соціальних мереж тим нижчою є їх самооцінка.

Метою дослідження є вивчення та аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків та розробка пропозицій, які можуть пом'якшити негативні наслідки впливу соціальних мереж на самооцінку дитини у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові дослідження щодо впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.
2. Розробити програму емпіричного дослідження для збору даних про використання соціальних мереж та рівень самооцінки підлітків.
3. Провести фокус групи та психологічне тестування підлітків з метою збору необхідних даних.
4. Проаналізувати отримані дані та визначити взаємозв'язки між використанням соціальних мереж та самооцінкою.
5. Розробити рекомендації для батьків, педагогів та самих підлітків щодо безпечного використання соціальних мереж.

Етапи дослідження.

1. Підготовчий етап: вивчення наукової літератури та попередніх досліджень з теми; формулювання гіпотез та визначення змінних дослідження; підготовка діагностичного блоку методик для збору даних.

2. Польовий етап: обрання вибірки респондентів: підлітки віком 13-15 років; проведення фокус-групи та психологічного тестування підлітків в навчальному закладі (збір даних про тривалість використання соціальних мереж, типи контенту, з якими взаємодіють підлітки, залежність від соціальних мереж, рівень самооцінки та впевненості в собі).

3. Аналітичний етап: обробка та аналіз зібраних даних за допомогою статистичних методів; визначення кореляцій між змінними та перевірка гіпотез.

4. Заключний етап: інтерпретація результатів дослідження; розробка рекомендацій для зацікавлених сторін.

Очікувані результати: очікується, що дослідження дозволить виявити конкретні аспекти використання соціальних мереж, які найбільше впливають на самооцінку підлітків, що сприятиме розробці ефективних стратегій для мінімізації негативного впливу та підвищення позитивного впливу соціальних мереж на підлітків та молодь.

Таким чином, проведення емпіричного дослідження є важливим кроком до глибшого розуміння взаємодії підлітків із соціальними мережами та їхнього впливу на самооцінку як головного критерію психічне здоров'я.

Методи дослідження:

– теоретичні (аналіз, синтез та узагальнення проблеми в науково-психологічній літературі), що дозволив виявити, узагальнити і систематизувати різноманітні підходи і практичний досвід з проблеми дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків;

– емпіричні (фокус-група; психологічне тестування за методиками: Опитувальник залежно від соціальних мереж, ЗСС; Тест вивчення загальної самооцінки;

– методи математико-статистичної обробки кількісних даних (контент аналіз, описова статистика, кореляційний аналіз (Спірмен-ро), табличний та графічний аналізи).

Розробка плану фокус-групи

1. Підготовчий етап (10-15 хв)

Представлення модератора та учасників.

Пояснення мети дослідження (оцінка впливу соціальних мереж на самооцінку).

Ознайомлення з правилами (повага до думок інших, конфіденційність, активна участь).

Легка розминка (коротке обговорення улюблених соцмереж).

2. Основна дискусія (45-60 хв)

Дискусія будується на кількох ключових темах:

Тема 1: Взаємодія з соцмережами (15 хв)

Як часто ви переглядаєте соціальні мережі?

Який контент вам найбільше подобається?

Як ви вирішуєте, що публікувати?

Тема 2: Порівняння себе з іншими (15 хв)

Чи порівнюєте ви себе з людьми, яких бачите в соцмережах?

Як це впливає на ваше ставлення до себе?

Чи були випадки, коли після перегляду соцмереж ви відчували невдоволення собою?

Тема 3: Вплив лайків та коментарів (15 хв)

Як ви реагуєте на кількість лайків і коментарів під своїми постами?

Чи впливає це на ваш настрій або самооцінку?

Чи змінювали ви контент, щоб отримати більше реакцій?

Тема 4: Редагування контенту та ідеалізований образ (15 хв)

Чи використовуєте ви фільтри та редагування фото перед публікацією?

Чи вважаєте ви, що більшість контенту в соцмережах відповідає реальності?

Як впливає перегляд «ідеального» контенту на ваше самовідчуття?

3. Завершальна частина (15 хв)

Обговорення підсумків: що найбільше впливає на вашу самооцінку?

Як ви вважаєте, чи можна змінити своє ставлення до соцмереж, щоб вони не шкодили вашій самооцінці?

Чи є способи використовувати соцмережі так, щоб вони сприяли позитивному сприйняттю себе?

Експериментальна база та вибірка:

Емпіричне дослідження проводилося у період з січня по квітень 2025 року на базі Запорізької гімназії №28, що розташована за адресою: м. Запоріжжя, вул. Лермонтова, 16.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 40 підлітків віком 13-15 років. Цей вік охоплює середній підлітковий період, який характеризується активним розвитком особистісної самооцінки, соціальної ідентичності та чутливістю до впливу оточення, включаючи соціальні мережі.

Розподіл за статтю (рис.2.1):

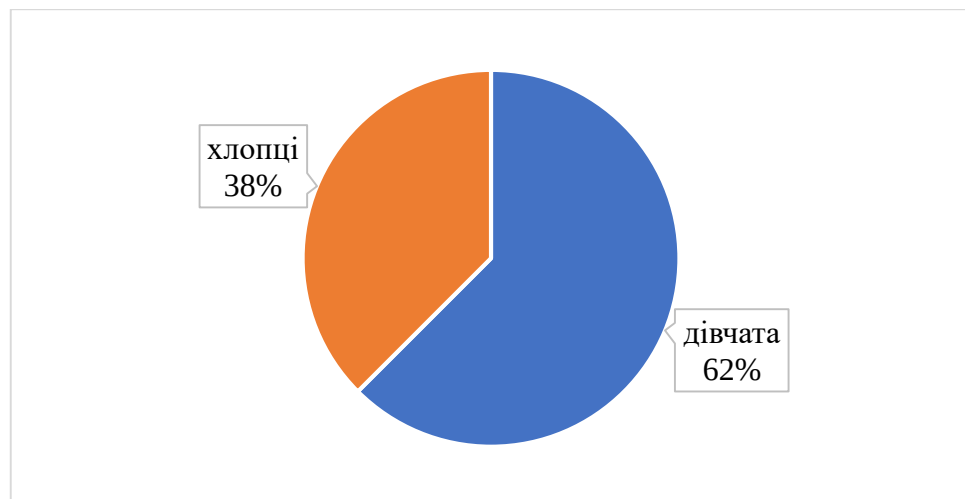


Рис.2.1 Розподіл вибірки за статтю

Як видно на рис.2.1, у дослідженні взяли участь: 25 дівчат (62,5%); 15 хлопців (37,5%). Такий розподіл є типовим для психологічних досліджень,

оскільки дівчата, як правило, частіше беруть участь в опитуваннях та більш схильні до саморефлексії щодо свого психологічного стану.

Соціальні особливості вибірки: учасники навчаються в 7-9 класах Запорізької гімназії №28 та мають активний досвід використання соціальних мереж (щонайменше 1-2 години на день). Рівень успішності учасників є середнім або високим, що дозволяє виключити вплив академічної неуспішності на самооцінку.

Критерії відбору респондентів:

1. Віковий діапазон – підлітки 13-15 років (середній вік 14,3 років), оскільки саме в цей період спостерігається найбільший вплив соціальних мереж на самооцінку.

2. Наявність акаунтів у популярних соцмережах (Instagram, TikTok, Facebook, Telegram, Snapchat), що дозволяє оцінити реальний рівень їх впливу.

3. Відсутність серйозних психологічних розладів за даними педагогів та шкільного психолога, що могло б значно вплинути на результати дослідження.

4. Добровільна згода на участь – підлітки та їхні батьки були ознайомлені з метою дослідження та підписали відповідні дозволи.

Вибіркова сукупність у 40 респондентів дозволяє отримати репрезентативні дані для аналізу впливу соціальних мереж на самооцінку. Незважаючи на відносно невелику кількість учасників, вибірка є збалансованою за основними демографічними характеристиками (вік, стать, активність у соцмережах), що забезпечує достовірність результатів.

2.2. Аналіз даних та результати дослідження

На початку дослідження на базі навчального закладу нами було проведено Фокус-групи з підлітками – учасниками дослідження, які активно користуються соціальними мережами (Instagram, TikTok, Facebook,

Snapchatтощо). Загальна кількість учасників в кожній фокус-групі складала 8-12 осіб, що є оптимальним розміром для ефективної дискусії.

Результати фокус-групи нами були представлені в табличній формі (табл.2.1-2.5).

Таблиця 2.1

Результати фокус-групи: за результатами дискусії тема №1

Тема	Основні питання	Ключові відповіді учасників (зведена статистика)
Тема 1: Взаємодія з соцмережами (15 хв)	Як часто ви переглядаєте соціальні мережі?	- 70% (28 осіб) перевіряють соцмережі щогодини. - 20% (8 осіб) заходять кілька разів на день. - 10% (4 особи) проводять у соцмережах понад 5 годин щодня.
	Який контент вам найбільше подобається?	- 55% (22 особи) віддають перевагу розважальному контенту (меми, відео, тренди). - 30% (12 осіб) цікавляться контентом про стиль життя (блогери, мода, подорожі). - 15% (6 осіб) активно слідкують за освітнім або мотиваційним контентом.
	Як ви вирішуєте, що публікувати?	- 50% (20 осіб) публікують фото та дописи залежно від настрою. - 30% (12 осіб) підлаштовують контент під тренди. - 20% (8 осіб) обирають фото та дописи з урахуванням можливих реакцій підписників.

Як видно з результатів дискусії наведених в табл.2.1, більшість підлітків активно використовують соціальні мережі, переглядаючи контент щогодини або кілька разів на день. При чому, 55% (22 підлітки) віддають перевагу розважальному контенту (меми, відео, тренди).

Таблиця 2.2

Результати фокус-групи: за результатами дискусії тема №2

Тема	Основні питання	Ключові відповіді учасників (зведена статистика)
Тема 2: Порівняння себе з іншими (15 хв)	Чи порівнюєте ви себе з людьми, яких бачите в соцмережах?	- 80% (32 особи) визнають, що часто порівнюють себе з блогерами або знайомими. - 20% (8 осіб) заявили, що намагаються не звертати уваги на подібні порівняння.
	Як це впливає на ваше ставлення до себе?	- 60% (24 особи) відчують зниження самооцінки після перегляду контенту успішних людей. - 30% (12 осіб) відчують мотивацію покращувати себе. - 10% (4 особи) заявили, що соцмережі не впливають на їхнє ставлення до себе.
	Чи були випадки, коли після перегляду	- 75% (30 осіб) сказали, що таке трапляється часто.

	соцмереж ви відчували невдоволення собою?	- 15% (6 осіб) відчували це інколи. - 10% (4 особи) не відчували подібного впливу.
--	---	---

Як видно з результатів дискусії наведених в табл.2.2, соцмережі провокують порівняння себе з ідеалізованими образами, що у більшості випадків знижує самооцінку та викликає невдоволення собою.

Таблиця 2.3

Результати фокус-групи: за результатами дискусії тема №3

Тема	Основні питання	Ключові відповіді учасників (зведена статистика)
Тема 3: Вплив лайків та коментарів (15 хв)	Як ви реагуєте на кількість лайків і коментарів під своїми постами?	- 65% (26 осіб) зізналися, що кількість лайків впливає на їхній настрій. - 25% (10 осіб) намагаються не звертати уваги. - 10% (4 особи) не слідкують за лайками.
	Чи впливає це на ваш настрій або самооцінку?	- 55% (22 особи) відчують задоволення, коли отримують багато лайків. - 30% (12 осіб) засмучуються, якщо реакція підписників менша, ніж очікувалось. - 15% (6 осіб) не відчують емоційної залежності від лайків.
	Чи змінювали ви контент, щоб отримати більше реакцій?	- 70% (28 осіб) коригували свої публікації (фільтри, теми, стиль). - 30% (12 осіб) заявили, що не підлаштовують контент під аудиторію.

Як видно з результатів дискусії наведених в табл.2.3, лайки та коментарі впливають на емоційний стан підлітків, змушуючи їх адаптувати контент для отримання більшої кількості реакцій.

Таблиця 2.4

Результати фокус-групи: за результатами дискусії тема №4

Тема	Основні питання	Ключові відповіді учасників (зведена статистика)
Тема 4: Редагування контенту та ідеалізований образ (15 хв)	Чи використовуєте ви фільтри та редагування фото перед публікацією?	- 85% (34 особи) використовують фільтри та редагують зображення перед публікацією. - 15% (6 осіб) публікують фото без обробки.
	Чи вважаєте ви, що більшість контенту в соцмережах відповідає реальності?	- 90% (36 осіб) вважають, що контент значно відредагований і далекий від реальності. - 10% (4 особи) вважають, що можна знайти автентичний контент.
	Як впливає перегляд «ідеального» контенту на ваше самовідчуття?	- 65% (26 осіб) відчують невдоволення власною зовнішністю або життям. - 25% (10 осіб) сприймають цей контент нейтрально.

		- 10% (4 особи) надихаються переглядом ідеального контенту.
--	--	---

Як видно з результатів дискусії наведених в табл.2.4, редагування фотографій є поширеним явищем, що підтверджує усвідомлення підлітками стандартів, які нав'язують соцмережі.

Таблиця 2.5

Результати фокус-групи: завершальна частина

Тема	Основні питання	Ключові відповіді учасників (зведена статистика)
Завершальна частина (15 хв)	Що найбільше впливає на вашу самооцінку?	- 50% (20 осіб) вважають, що порівняння з ідеальним образом у соцмережах є ключовим фактором. - 30% (12 осіб) заявили, що лайки та коментарі найбільше впливають на їхню самооцінку. - 20% (8 осіб) вважають, що соціальні мережі незначно впливають на їхнє сприйняття себе.
	Чи можна змінити своє ставлення до соцмереж, щоб вони не шкодили самооцінці?	- 80% (32 особи) вважають, що усвідомлення ідеалізованості контенту допомагає не сприймати його надто серйозно. - 20% (8 осіб) вважають, що соцмережі неминуче впливають на сприйняття себе.
	Чи є способи використовувати соцмережі так, щоб вони сприяли позитивному сприйняттю себе?	- 65% (26 осіб) вважають, що варто більше слідкувати за мотиваційним та освітнім контентом. - 25% (10 осіб) вважають, що потрібно обмежити використання соцмереж. - 10% (4 особи) пропонують більше ділитися реалістичним контентом.

Як видно з результатів дискусії наведених в табл.2.5, хоча більшість підлітків визнають негативний вплив соцмереж на їхню самооцінку, вони також вірять, що можна змінити своє ставлення до цього контенту.

Підлітки бачать можливість використовувати соцмережі для підвищення самооцінки, якщо орієнтуватися на позитивний, мотиваційний та реалістичний контент.

За результатом проведення фокус-групи більшість підлітків активно використовують соціальні мережі, переглядаючи контент щогодини або кілька разів на день. Основним фактором, що впливає на самооцінку, є порівняння себе з ідеальними образами в соцмережах. Лайки та коментарі

також відіграють важливу роль у формуванні емоційного стану підлітків. Переважна більшість учасників редагують фото перед публікацією, вважаючи, що автентичний контент майже відсутній у соцмережах. Підлітки усвідомлюють негативний вплив соцмереж, але вважають, що зміни в підході до їх використання можуть мінімізувати цей вплив.

Результати проведеної фокус-групи надали можливість узагальнити її результати в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Аналіз результатів фокус-групи

Тема	Основні висновки
Взаємодія з соцмережами	70% підлітків переглядають соцмережі щогодини, 10% – понад 5 годин на день. Найпопулярніший контент – розважальний (55%). Більшість (50%) публікують контент залежно від настрою, але 20% орієнтуються на реакцію підписників.
Порівняння себе з іншими	80% підлітків порівнюють себе з людьми у соцмережах, що у 60% викликає зниження самооцінки. 75% хоча б раз відчували невдоволення собою після перегляду соцмереж.
Вплив лайків та коментарів	65% переживають через кількість лайків, а 55% відчують радість або розчарування залежно від реакції аудиторії. 70% змінюють контент, щоб отримати більше лайків.
Редагування контенту та ідеалізований образ	85% підлітків редагують фото перед публікацією. 90% вважають, що більшість контенту у соцмережах не відповідає реальності. 65% відчують невдоволення собою після перегляду «ідеального» контенту.
Висновки та підсумкове обговорення	50% вважають, що найбільше на самооцінку впливає порівняння з ідеальними образами. 80% вважають, що можна змінити ставлення до соцмереж, якщо усвідомлювати їхній вплив. 65% пропонують більше слідкувати за позитивним контентом.

Як видно в табл. 2.6, часте використання соцмереж є нормою серед підлітків, і більшість з них активно переглядають та створюють контент, орієнтуючись на тренди та реакції підписників. Соцмережі провокують порівняння себе з ідеалізованими образами, що у більшості випадків знижує самооцінку та викликає невдоволення собою. Лайки та коментарі впливають на емоційний стан підлітків, змушуючи їх адаптувати контент для отримання більшої кількості реакцій. Редагування фотографій є поширеним явищем, що підтверджує усвідомлення підлітками стандартів, які нав'язують соцмережі.

Хоча більшість підлітків визнають негативний вплив соцмереж на їхню самооцінку, вони також вірять, що можна змінити своє ставлення до цього контенту.

Підлітки бачать можливість використовувати соцмережі для підвищення самооцінки, якщо орієнтуватися на позитивний, мотиваційний та реалістичний контент.

В табл.2.7 наведемо результати контент-аналізу, щобазувався на частотності згадувань певних суджень серед учасників за темами фокус-групи.

Таблиця 2.7

Результати контент-аналізу

Категорія	Кількість згадувань (абсолютне значення)	%від загальної кількості (40 учасників)
Частота використання соцмереж		
Щогодини	28	70%
Кілька разів на день	8	20%
Понад 5 годин щодня	4	10%
Взаємодія з контентом		
Переважно переглядають розважальний контент	22	55%
Віддають перевагу контенту про стиль життя	12	30%
Слідкують за освітнім/мотиваційним контентом	6	15%
Порівняння себе з іншими		
Часто порівнюють себе з людьми з соцмереж	32	80%
Це негативно впливає на самооцінку	24	60%
Відчують невдоволення після перегляду контенту	30	75%
Вплив лайків та коментарів		
Кількість лайків впливає на настрій	26	65%
Відчують радість або розчарування залежно від реакції аудиторії	22	55%
Змінюють контент для отримання більшої кількості лайків	28	70%
Редагування фото перед публікацією		
Використовують фільтри та обробку фото	34	85%
Вважають, що соцмережі формують нереалістичні стандарти	36	90%
Відчують невдоволення власною зовнішністю через перегляд ідеалізованого	26	65%

контенту		
Ставлення до змін у використанні соцмереж		
Вважають, що можна мінімізувати негативний вплив соцмереж	32	80%
Пропонують більше слідкувати за мотиваційним і реалістичним контентом	26	65%
Вважають, що соцмережі неминуче впливають на сприйняття себе	8	20%

Як видно за результатами контент-аналізу наведеним в табл. 2.7, більшість підлітків є активними користувачами соціальних мереж – 70% перевіряють їх щогодини, а 10% проводять у них понад 5 годин на день. Основним контентом, який споживають підлітки, є розважальний матеріал (55%), хоча 30% цікавляться стилем життя блогерів, а лише 15% звертають увагу на освітній або мотиваційний контент.

80% підлітків порівнюють себе з образами в соцмережах, що негативно впливає на самооцінку у 60% випадків. 75% учасників зізналися, що після перегляду соцмереж відчували невдоволення собою.

Лайки та коментарі є важливими для більшості підлітків – у 65% вони впливають на настрій, а 70% змінюють контент, щоб отримати більше реакцій.

Редагування фото перед публікацією стало звичною практикою (85%), що свідчить про намагання відповідати «ідеальному» стандарту соцмереж. 90% вважають, що контент у соцмережах значно відредагований і не відповідає реальності. Попри негативний вплив соцмереж на самооцінку, 80% учасників вважають, що можна змінити підхід до їх використання, щоб зменшити цей вплив. 65% пропонують слідкувати за більш реалістичним контентом.

Контент-аналіз підтвердив гіпотезу про те, що чим вищий рівень залежності підлітків від соціальних мереж, тим нижчою є їхня самооцінка. Постійне порівняння з іншими, залежність від лайків та ідеалізовані образи призводять до невдоволення собою у більшості підлітків. Водночас вони

усвідомлюють цей вплив і шукають способи більш усвідомленого використання соціальних мереж.

Наступним етапом емпіричного дослідження стала психодіагностика підлітків за обраними методиками.

В табл.2.8 виділено рівні залежності підлітків від соціальних мереж за методикою: Опитувальник залежності від соціальних мереж, ЗСС.

Таблиця 2.8

Рівні залежності підлітків від соціальних мереж за методикою: Опитувальник залежності від соціальних мереж, ЗСС.

Рівень залежності	кількість, осіб	питома вага (%)
низький рівень	2	5,00%
середній рівень	18	45,00%
високий рівень	20	50,00%

Як видно з таблиці 2.8, розподіл рівнів залежності підлітків від соціальних мереж за методикою «Опитувальник залежності від соціальних мереж (ЗСС)» є наступним.

Низький рівень залежності мають лише 2 особи (5%), що свідчить про їхню незначну залученість у соціальні мережі. Ці підлітки можуть використовувати соцмережі епізодично, не відчуючи психологічної або емоційної прив'язаності (рис.2.2).

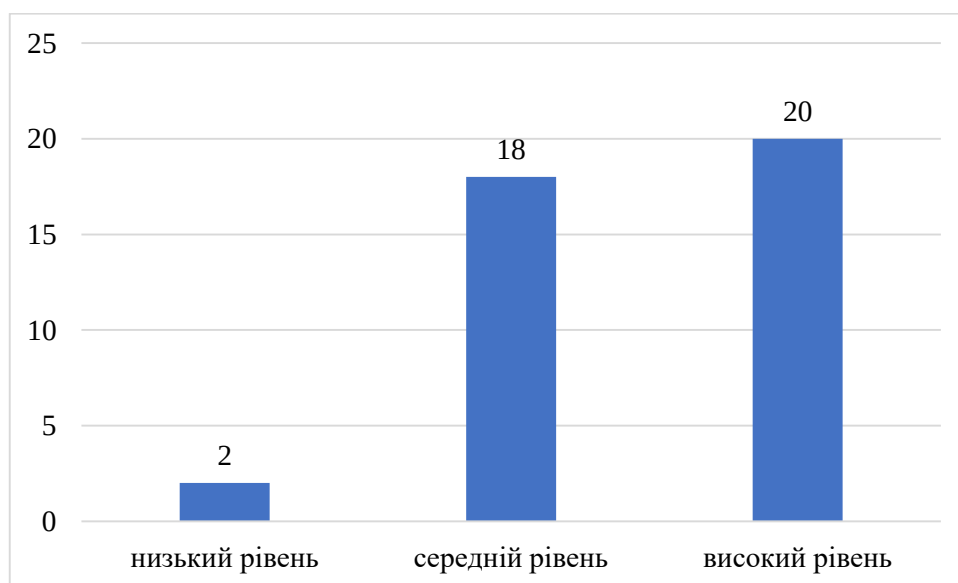


Рис.2.2 Рівень залежності підлітків від соціальних мереж

Як можна побачити на рис.2.2, середній рівень залежності виявлено у 18 осіб (45%). Це означає, що майже половина учасників дослідження проводить у соцмережах значну частину часу, але при цьому не демонструє критичних ознак залежності. Вони можуть контролювати свою активність, проте соцмережі залишаються важливим елементом їхнього повсякденного життя.

Високий рівень залежності характерний для 20 осіб (50%), що є найбільшою групою серед опитаних. Такі підлітки демонструють ознаки сильного зв'язку із соцмережами, що може включати надмірну перевірку повідомлень, потребу в постійній онлайн-присутності, залежність від лайків і коментарів, а також труднощі з обмеженням часу використання соцмереж.

В таблиці 2.9 наведемо результати статистичного аналізу первинних даних діагностики підлітків отриманих за методикою: Опитувальник залежності від соціальних мереж, ЗСС.

Таблиця 2.9

Результати статистичного аналізу первинних даних діагностики підлітків отриманих за методикою: Опитувальник залежно від соціальних мереж, ЗСС (В. П. Шейнов). (n=40)

Показники	
Середнє	44,4
Стандартна помилка	2,310456
Медіана	40
Мода	37
Стандартне відхилення	14,6126
Дисперсія вибірки	213,5282
Мінімум	19
Максимум	72
Рівень надійності (95,0%)	4,673338

Як видно з таблиці 2.9, результати статистичного аналізу первинних даних, отриманих за методикою «Опитувальник залежності від соціальних мереж (ЗСС)» для 40 підлітків, характеризуються наступними ключовими показниками. Середнє значення (Mean) = 44,4 вказує на середній рівень залежності від соціальних мереж серед досліджуваних підлітків у вибірці. Значення близьке до середнього рівня шкали, що вказує на помірну, але виражену

залученість підлітків у соцмережі. Медіана (Median) = 40 свідчить про те, що половина підлітків має показник залежності нижче 40, а половина – вище. Це свідчить про відносно симетричний розподіл даних, але з деяким відхиленням у бік вищих значень. Мода (Mode) = 37 показує, що найчастіше серед підлітків зустрічався рівень залежності в 37 балів, що дещо нижче за середнє значення. Це може свідчити про те, що основна група підлітків має помірний рівень залежності, але частина має суттєво вищі або нижчі показники.

Стандартне відхилення (Standard Deviation) = 14,6126 це показник розкиду значень відносно середнього. Досить високе стандартне відхилення свідчить про значну варіативність рівнів залежності серед підлітків – деякі учасники мають дуже низькі показники, тоді як інші демонструють високий рівень залежності.

Дисперсія вибірки (Variance) = 213,5282 є високою. Висока дисперсія підтверджує значну різницю між рівнями залежності у різних підлітків.

Стандартна помилка (Standard Error) = 2,310456 вказує на точність оцінки середнього значення. Малий розмір помилки говорить про достатню надійність отриманих результатів. Найнижчий показник залежності серед підлітків – 19 балів свідчить про майже повну відсутність залежності, тоді як максимальний бал – 72, що вказує на дуже високий рівень залежності від соцмереж. Інтервал довіри (confidence interval) 95% означає, що справжнє середнє значення в генеральній сукупності з високою ймовірністю лежить у межах $\pm 4,67$ від середнього (тобто між 39,7 і 49,1 балів).

Результати розрахунку отриманих даних виявили те, що значна частина підлітків має помірний або високий рівень залежності від соцмереж, що підтверджує отримані раніше результати щодо поширеності цієї проблеми.

Суттєва варіативність результатів (високе стандартне відхилення) свідчить про те, що деякі підлітки майже не залежать від соцмереж, тоді як інші демонструють критичну прив'язаність до них.

Мода (37) і медіана (40) нижчі за середнє значення (44,4), що свідчить про наявність підлітків із вищими показниками залежності, які піднімають

загальний середній рівень. Висока дисперсія та розкид даних підтверджують, що залежність від соцмереж не є рівномірною серед підлітків, а має чітко виражені відмінності в окремих групах. Мінімальний і максимальний рівень (19 і 72) свідчать про значний контраст у залученості підлітків до соцмереж, що вказує на необхідність подальшого дослідження факторів, які впливають на формування цієї залежності.

Таким чином, половина підлітків (50%) має високий рівень залежності від соціальних мереж, що підтверджує поширеність цього явища серед сучасної молоді. Висока залученість у віртуальний світ може впливати на самооцінку, психоемоційний стан і соціальні навички. Лише 5% підлітків мають низький рівень залежності, що свідчить про те, що повне або часткове ігнорування соцмереж є рідкісним явищем у підлітковому віці.

Середній рівень залежності спостерігається у 45% респондентів, що означає відносно контрольоване використання соцмереж. Проте, в умовах соціального тиску або емоційних труднощів ця група може перейти до вищого рівня залежності.

Результати статистичного аналізу свідчать про серйозний вплив соціальних мереж на підлітків, що потребує розробки заходів для профілактики та корекції надмірного використання соцмереж, особливо серед групи з високим рівнем залежності.

Далі нами було оцінено рівень самооцінки підлітків за методикою : Тест вивчення загальної самооцінки (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Рівень самооцінки підлітків за методикою : Тест вивчення загальної самооцінки М. Соренсена (n=40)

Рівень самооцінки	кількість, осіб	питома вага (%)
високий рівень	3	7,50%
середній (адекватний) рівень	16	40,00%
низький рівень	21	52,50%

Згідно з таблицею 2.10, результати дослідження рівня самооцінки підлітків, отримані за допомогою тесту М. Соренсена, мають такий розподіл: високий рівень самооцінки – 3 особи (7,5%), середній (адекватний) рівень самооцінки – 16 осіб (40%), низький рівень самооцінки – 21 особа (52,5%) (рис.2.3).

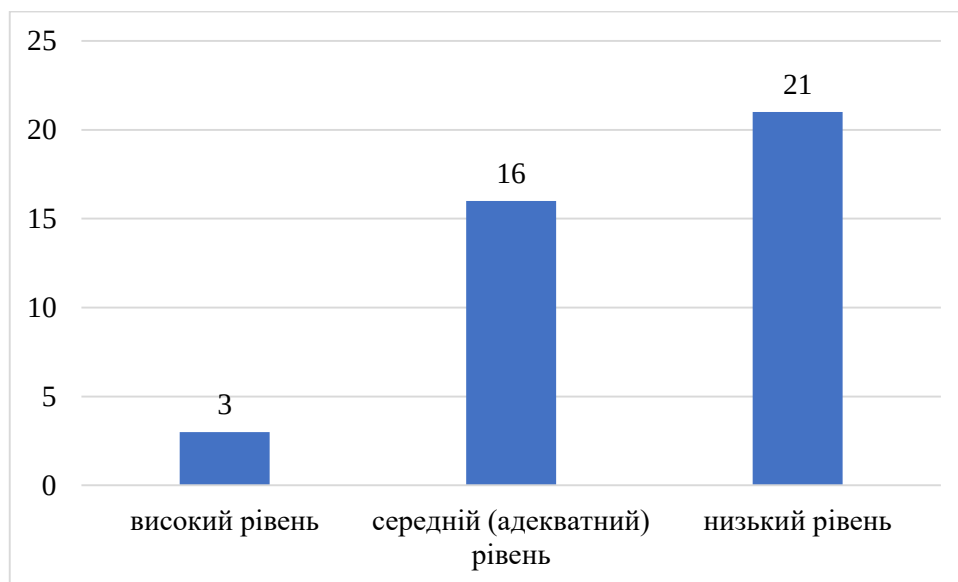


Рис.2.3 Рівень самооцінки підлітків

Як видно на рис.2.3, лише 7,5% підлітків мають високий рівень самооцінки, що вказує на відносно низький відсоток осіб з високою самовпевненістю. Такі підлітки можуть мати стійке позитивне сприйняття себе, впевненість у власних силах, схильність до самостійних рішень і більш стабільний психоемоційний стан.

Найбільшу частку складають підлітки з середнім (адекватним) рівнем самооцінки, що становить 40% респондентів, що показує наявність гармонійного розвитку особистості, здатність до самокритики та реалістичного оцінювання своїх можливостей. Підлітки з таким рівнем самооцінки зазвичай демонструють збалансований підхід до власного розвитку і взаємодії з іншими людьми.

52,5% підлітків мають низький рівень самооцінки, що є найбільшим показником серед групи. Це свідчить про серйозну проблему, пов'язану з неадекватним самосприйняттям серед більшості підлітків. Низька самооцінка

може бути наслідком порівняння себе з іншими, відчуття неповноцінності або недостатньої підтримки з боку батьків чи соціального оточення. Ці підлітки можуть бути схильні до самокритики, тривожності, занижених очікувань від себе.

Таблиця 2.11

Результати статистичного аналізу самооцінки підлітків за методикою :
Тест вивчення загальної самооцінки М. Соренсена (n=40)

Показники	
Середнє	14,525
Стандартна помилка	1,289498
Медіана	13
Мода	8
Стандартне відхилення	8,1555
Дисперсія вибірки	66,51218
Мінімум	4
Максимум	36
Рівень надійності (95,0%)	2,608255

Згідно з таблицею 2.11, середнє значення самооцінки підлітків знаходиться на рівні 14,525—нижче за середній. Такий результат може вказувати на наявність значної частини підлітків з низькою самооцінкою.

Стандартна помилка (1,289498) є відносно низькою, що вказує на достатню точність отриманих результатів і на те, що дані не мають значних відхилень у вибірці. Медіана на рівні 13 підтверджує, що половина респондентів має самооцінку, яка є нижчою за середнє значення (14,525). Медіана є дещо нижчою за середнє значення, що свідчить про наявність певної кількості підлітків із низькою самооцінкою. Мода на рівні 8 показує, що найбільша кількість респондентів має самооцінку, що знаходиться на одному з найнижчих рівнів шкали. Це вказує на домінування низької самооцінки серед підлітків в досліджуваній групі. Стандартне відхилення (8,1555) є доволі високим і свідчить про значну варіативність результатів серед респондентів. Це означає, що самооцінка підлітків в групі варіюється в широких межах – від дуже низької до середньої.

Дисперсія вибірки (66,51218) вимірює ступінь розкиду даних відносно середнього значення, підтверджує наявність великих коливань у рівні самооцінки підлітків. Така велика дисперсія вказує на неоднорідність групи за цим показником. Мінімальний рівень самооцінки становить 4, що є дуже низьким показником, вказуючи на значні труднощі в самовизначенні у деяких підлітків. Максимальний рівень самооцінки становить 36, що є майже максимальним можливим значенням шкали, що показує присутність підлітків з високим рівнем самовпевненості.

Рівень надійності (95,0%) (2,608255). Рівень надійності на рівні 95% свідчить про те, що отримані результати є достатньо надійними і репрезентативними для досліджуваної групи підлітків.

Низький рівень самооцінки є домінуючим серед підлітків досліджуваної групи, що підтверджується високою часткою моди (8) і середнім значенням (14,525), нижчим за більшість можливих значень шкали.

Висока варіативність самооцінки підлітків (стандартне відхилення 8,1555) свідчить про неоднорідність групи за рівнем самовідчуття, що може вказувати на різноманітні соціальні та психологічні фактори, що впливають на самооцінку підлітків.

Низький рівень самооцінки у більшості респондентів вказує на необхідність більш детального аналізу причин заниженої самооцінки серед підлітків і розробки заходів щодо підвищення їхньої впевненості в собі та емоційного благополуччя. Статистична надійність результатів дозволяє зробити висновок, що отримані дані можуть бути застосовані для розробки психологічних програм і втручань, спрямованих на покращення самооцінки підлітків.

Для підтвердження висунутої на початку дослідження гіпотези нами було проведене кореляційний аналіз (2.12).

Результати кореляційного аналізу

Фактор	Залежність від соціальних мереж (1)	Самооцінка (2)
Столбець 1	1	
Столбець 2	-0,86825	1

Згідно з наведеними в табл.2.12 даними, коефіцієнт кореляції між залежністю від соціальних мереж і самооцінкою дорівнює -0,86825.

Коефіцієнт кореляції -0,86825 вказує на сильну негативну кореляцію між рівнем залежності від соціальних мереж і рівнем самооцінки підлітків. Це означає, що чим вищий рівень залежності від соціальних мереж, тим нижчий рівень самооцінки.

Негативний знак коефіцієнта кореляції (-) свідчить про те, що ці два показники рухаються в протилежних напрямках. Тобто, зростання залежності від соціальних мереж супроводжується зниженням самооцінки підлітків.

З коефіцієнтом кореляції -0,86825 можна зробити висновок, що зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж і самооцінкою є дуже сильним, що вказує на те, що вивчення цих двох аспектів у підлітків має значення для розуміння їхнього психологічного стану.

Оскільки кореляція між залежністю від соціальних мереж і самооцінкою є сильною і негативною, це підтверджує основну гіпотезу дослідження: чем вищий рівень залежності підлітків від соціальних мереж, тим нижча їх самооцінка.

Це також свідчить про те, що соціальні мережі можуть мати значний вплив на емоційний стан підлітків, знижуючи їх самооцінку та сприяючи розвитку психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, відчуття неповноцінності. Враховуючи сильний негативний зв'язок між залежністю від соціальних мереж і самооцінкою, важливо розробити психологічні програми та втручання, спрямовані на зниження рівня залежності від соцмереж і підвищення самооцінки серед підлітків.

Підліткам, у яких спостерігається сильна залежність від соціальних мереж і низька самооцінка, слід надати психологічну підтримку, орієнтуючись на розвиток здорового самовідчуття та адекватного використання технологій.

Низька самооцінка у більшості підлітків – це тривожний сигнал для батьків, педагогів та психологів. Підлітки з такою самооцінкою можуть страждати від соціальної ізоляції, стресу та депресії, що також може сприяти розвитку залежності від соціальних мереж.

2.3. Розробка рекомендацій з розвитку здорової самооцінки у підлітків в умовах цифрового середовища

У сучасному світі цифрові технології стали невід'ємною частиною життя підлітків та молоді. Соціальні мережі, онлайн-ігри та численні мобільні додатки є майже постійними супутниками підлітків. Водночас, із розвитком цифрового середовища виникають нові виклики для психічного та емоційного розвитку молоді, зокрема у сфері самооцінки. Самооцінка підлітків є важливим аспектом їхнього психоемоційного здоров'я, а її низький рівень може мати серйозні наслідки для особистісного розвитку та соціальної адаптації. Тому важливим завданням є розвиток здорової самооцінки серед підлітків у умовах цифрового середовища.

Цифрові технології змінили спосіб, яким підлітки спілкуються, навчаються, розважаються і навіть формують свої погляди на світ. Проте вони також створюють нові психологічні та соціальні проблеми. У соцмережах, таких як Instagram, Facebook або TikTok, молодь постійно стикається з ідеалізованими образами та порівнює себе з іншими. Це може впливати на їхнє самовідчуття та створювати непотрібний стрес через занижені стандарти краси, успіху або популярності. Підлітки можуть відчувати себе недостатньо гарними, успішними або важливими через те, що не відповідають тим стандартам, які вони бачать в інтернеті.

Крім того, велика частина соціального життя підлітків зараз відбувається через екрани смартфонів, що сприяє розвитку соціальної ізоляції. Молоді люди можуть переживати труднощі в реальних взаємодіях, коли весь час витрачають на віртуальні спілкування. Це призводить до зниження впевненості в собі, відчуття власної непотрібності або невідповідності соціальним нормам.

Низька самооцінка підлітків може спричиняти серйозні психологічні проблеми, такі як тривожність, депресія, соціальна ізоляція, а також порушення в міжособистісних стосунках. Якщо підлітки не можуть позитивно сприймати себе, це може стати бар'єром для розвитку їхніх соціальних навичок і досягнення успіхів у навчанні та інших сферах життя. Їхній внутрішній конфлікт між тим, хто вони є насправді, і тим, ким хочуть бути, часто проявляється через комплекси, стреси та відчуття неповноцінності.

Слід зазначити, що соціальні мережі можуть і підсилювати таку поведінку. Користувачі постійно отримують підтвердження або заперечення у вигляді лайків, коментарів чи репостів. Відсутність визнання або негативні коментарі можуть підривати самоповагу і знижувати самооцінку.

Розвиток здорової самооцінки у підлітків – це багатовимірний процес, який потребує гармонійного поєднання підтримки з боку оточення, внутрішньої роботи над собою та критичного ставлення до зовнішніх факторів, таких як соціальні мережі. Навчання підлітків усвідомленню власної цінності, формування впевненості у своїх здібностях та розвиток емоційної стійкості є ключовими кроками до формування зрілої, гармонійної особистості. Тільки в такому разі вони зможуть реалізувати свій потенціал і стати успішними та щасливими дорослими.

Розвиток здорової самооцінки у підлітків є важливим кроком до формування психологічно зрілої особистості. В умовах цифрового середовища важливо навчити молодь не лише правильно користуватися технологіями, але й знаходити баланс між віртуальним і реальним світом.

Сучасний світ наповнений інформацією, яку люди отримують з різних медіа: соціальних мереж, новинних порталів, блогів, відеоплатформ. Однак не вся ця інформація є достовірною, а багато контенту формує спотворене уявлення про реальність. Це особливо впливає на підлітків, які часто порівнюють себе з ідеалізованими образами в медіа, що може призводити до зниження самооцінки. Саме тому підвищення рівня медіаграмотності є важливим засобом у боротьбі з негативним впливом медіа на самооцінку особистості.

Одним із основних способів боротьби з низькою самооцінкою є медіаграмотність, що включає навчання підлітків критично сприймати інформацію, яку вони бачать у цифровому середовищі. Важливо вчити їх розуміти, що більшість зображень і відео, які вони бачать у соцмережах, є відредагованими або спотвореними, і не можна порівнювати свою реальність з чужими витонченими образами.

Медіаграмотність – це здатність аналізувати, оцінювати та критично сприймати інформацію, що надходить із медіа. Вона допомагає розрізняти правдивий контент від маніпулятивного, розуміти, як створюються медіапродукти, і не піддаватися впливу фальшивих ідеалів.

Люди часто публікують у мережі лише найкращі моменти свого життя, приховуючи труднощі та проблеми. Це створює у підлітків відчуття, що їхнє життя не є настільки яскравим, як у інших, що може спричинити сумніви у власній цінності. Використання фоторедакторів і фільтрів у соцмережах змінює зовнішність людей, роблячи їх «досконалими». Підлітки, які не розуміють цього, можуть порівнювати себе з цими нереалістичними образами та почуватися менш привабливими.

Багато маркетингових стратегій спрямовані на створення відчуття нестачі або недосконалості, щоб змусити людей купувати товари. Наприклад, реклама часто натякає, що без певної косметики чи одягу людина не може бути успішною чи привабливою.

Підлітки, які не вміють перевіряти інформацію, можуть сприймати неправдиві новини про суспільні стандарти, очікування щодо зовнішності чи поведінки, що також впливає на їхню самооцінку.

У контексті самооцінки медіаграмотність дозволяє усвідомити, що багато зображень у соціальних мережах та рекламі ретельно відредаговані й далекі від реальності. Підлітки, які володіють цими знаннями, менш схильні порівнювати себе з нереалістичними стандартами краси, популярності чи успіху.

Розвиток медіаграмотності допомагає підліткам усвідомлювати, що контент у соцмережах часто не відображає реальність, а є відредагованим або постановочним. Це зменшує тиск порівняння себе з ідеалами. Усвідомлення маркетингових стратегій та рекламних прийомів розвиває вміння відрізнати маніпуляцію та дозволяє не піддаватися їхньому впливу, що сприяє здоровому сприйняттю себе та своїх можливостей.

Медіаграмотність допомагає розуміти, що люди публікують у соцмережах лише найяскравіші моменти життя, тому немає сенсу думати, що інші живуть набагато краще.

Освіченість у сфері медіа допомагає підліткам відчувати більший контроль над тим, що вони споживають, і критично ставитися до нав'язаних стандартів. Це сприяє формуванню здорової самооцінки та впевненості у власних силах.

Розглянемо практичні кроки для підвищення медіаграмотності у підлітків.

1. Навчання критичному мисленню. Підлітки повинні отримувати знання про те, як перевіряти джерела інформації, аналізувати контент і розпізнавати фейки.

2. Уроки медіаграмотності в школах. Включення медіаосвіти до навчальних програм допоможе молоді отримувати навички свідомого споживання інформації.

3. Дискусії про вплив медіа. Батьки, вчителі та психологи можуть проводити обговорення з підлітками про реальний вплив медіа на свідомість та способи уникнення негативного впливу.

Медіаграмотність – це потужний інструмент у боротьбі з низькою самооцінкою, адже вона дозволяє підліткам критично оцінювати інформацію, що надходить із медіа, не піддаватися маніпуляціям та формувати здорове ставлення до себе. Підвищення рівня медіаграмотності допоможе молоді усвідомити, що реальне життя значно складніше та багатогранніше, ніж те, що показують у соцмережах. Це сприятиме збереженню психологічного благополуччя та формуванню впевненості у власних силах.

Сучасні підлітки народилися у світі, де соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя. Вони використовують їх для спілкування, розваг, навчання та самовираження. Однак надмірне або неправильне використання соцмереж може призводити до емоційного виснаження, залежності та зниження самооцінки. Тому важливо навчити підлітків формувати здорові звички у цифровому середовищі, щоб соцмережі стали корисним інструментом, а не джерелом стресу.

З одного боку, соцмережі допомагають підтримувати зв'язки з друзями, дізнаватися нову інформацію, розвивати творчі навички. Вони дають можливість розширити світогляд та знайти однодумців. З іншого боку, безконтрольне користування соцмережами може викликати емоційне виснаження, викривлене уявлення про реальність, зниження продуктивності та негативний вплив на психічне здоров'я.

Проблема полягає в тому, що багато підлітків не усвідомлюють, як соцмережі впливають на їхній настрій і поведінку. Вони можуть годинами переглядати контент, не помічаючи, як це впливає на їхнє самопочуття. Саме тому необхідно допомогти їм розвинути навички усвідомленого та збалансованого використання соцмереж.

Окреслимо основні принципи здорового використання соцмереж:

1. Обмеження часу онлайн. Підліткам варто навчитися контролювати час, проведений у соцмережах. Наприклад, встановлення таймерів або використання спеціальних додатків для контролю екранного часу допомагає уникнути надмірного перебування онлайн. Рекомендовано не перевищувати двох годин на день для розважального контенту.

2. Свідомий вибір контенту. Не весь контент у соцмережах однаково корисний. Варто підписуватися на акаунти, що мотивують, розвивають та надихають, а не на ті, що викликають негативні емоції чи нереалістичні стандарти. Підлітки повинні навчитися аналізувати, який контент їм приносить користь, а який лише змушує відчувати себе гірше.

3. Детокс від соцмереж. Важливо робити регулярні перерви від цифрового середовища. Наприклад, день без соцмереж або обмеження користування перед сном допомагають зменшити залежність від гаджетів і покращити загальний емоційний стан.

4. Реальне спілкування понад віртуальне. Соцмережі не повинні замінювати живе спілкування. Підтримка реальних контактів із друзями, родиною та участь у заходах поза онлайн-простором зміцнює психологічне благополуччя.

5. Усвідомлення маніпуляцій у соцмережах. Багато блогерів, інфлюенсерів та брендів створюють ідеалізовані образи життя, які не завжди відповідають реальності. Підліткам важливо усвідомлювати, що більшість фотографій відредаговані, а багато відео — це постановочний контент. Вміння розпізнавати маніпуляції допомагає уникнути порівнянь та збереження здорової самооцінки.

6. Розвиток цифрової етики. Кожен підліток має усвідомлювати відповідальність за свої дії в інтернеті. Необхідно поважати інших користувачів, не поширювати фейкову інформацію, не брати участі в кібербулінгу. Здоровий підхід до соцмереж включає толерантність та етичну поведінку.

Батьки та педагоги відіграють важливу роль у формуванні здорових цифрових звичок у підлітків.

Якщо дорослі самі постійно користуються соцмережами, підлітки будуть повторювати їхню поведінку. Важливо демонструвати усвідомлене використання гаджетів.

Обговорення потенційних небезпек та негативних аспектів соцмереж допоможе підліткам краще усвідомлювати вплив цифрового середовища.

Спорт, хобі, творчість, читання – все це допомагає зменшити залежність від соцмереж та розвивати різносторонню особистість. Важливо навчати підлітків обмежувати час у соцмережах, підписуватися на корисний контент та не боятися відписуватися від акаунтів, що викликають негативні емоції.

Важливу роль у розвитку здорової самооцінки відіграють батьки та педагоги. Вони повинні створити підтримуюче середовище, в якому підлітки почуватимуться безпечно, де їм нададуть можливість висловлювати свої думки та почуття. Діалог про соціальні мережі, їхнє правильне використання та розуміння власної цінності допоможуть підліткам усвідомити, що їхня самооцінка не повинна залежати від кількості лайків чи популярності в мережі.

Важливо також стимулювати підлітків до розвитку реальних соціальних навичок. Це допоможе їм відчувати себе більш комфортно в реальних ситуаціях, знижуючи вплив негативних порівнянь із соціальними стандартами, які пропонуються в мережі. Активності, такі як волонтерство, участь у спортивних чи творчих гуртках, спілкування з однолітками в реальному житті, допомагають підліткам зростати впевненими та незалежними особистостями.

Важливо навчати підлітків цінувати себе не за зовнішніми ознаками, а за внутрішніми якостями, такими як доброта, чесність, відповідальність. Підтримка їхніх інтересів, талановитості та інтелектуальних досягнень допоможе підліткам зрозуміти, що їхня цінність не обмежується лише фізичними даними чи зовнішнім виглядом.

У сучасному світі, де цифрові технології стали невід'ємною частиною життя, підлітки отримали доступ до безлічі можливостей для саморозвитку та навчання. Кожен підліток, який стикається з труднощами у розвитку

самооцінки через цифрове середовище, потребує доступу до психологічної допомоги. Професіонали можуть допомогти розв'язати внутрішні конфлікти, навчити здорових стратегій подолання стресу та підтримати молодь у пошуку здорових способів взаємодії з цифровим світом.

Одним із ефективних інструментів формування здорової самооцінки є онлайн-вебінари – інтерактивні освітні зустрічі, що допомагають молоді здобувати нові знання, розвивати навички та знаходити підтримку.

Онлайн-вебінари є ефективним засобом для розвитку здорової самооцінки, оскільки вони надають підліткам можливість отримувати якісні знання, спілкуватися з експертами та обговорювати важливі теми в безпечному середовищі. Вони мають кілька переваг:

Вебінари на теми психології, мотивації, саморозвитку допомагають підліткам краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, розвивати навички емоційної стійкості та навчатися керувати своїми почуттями.

Спікерами вебінарів часто є психологи, коучі, освітяни, які можуть надати підліткам практичні поради щодо розвитку впевненості в собі та подолання комплексів.

Учасники вебінарів можуть спілкуватися між собою, обговорювати особисті переживання та отримувати підтримку від однолітків, що знижує відчуття самотності та ізоляції.

Онлайн-вебінари відкривають доступ до інформації, яку підлітки можуть не отримати у школі або родинному колі. Це допомагає їм розширювати власне уявлення про світ, розвивати критичне мислення та впевненість у собі. Багато вебінарів включають інтерактивні вправи, техніки саморефлексії та методики підвищення самооцінки, які підлітки можуть використовувати у повсякденному житті.

Щоб онлайн-вебінари справді допомагали підліткам розвивати здорову самооцінку, вони мають відповідати кільком критеріям:

Змістовність та наукова обґрунтованість – інформація має базуватися на сучасних психологічних дослідженнях та бути адаптованою для сприйняття підлітками.

Інтерактивність – залучення учасників до обговорень, запитань та практичних завдань допомагає зробити процес навчання цікавим та ефективним.

Доступність – вебінари повинні бути легкими для перегляду та не вимагати складних технічних знань або значних фінансових витрат.

Підтримка та зворотний зв'язок – важливо, щоб підлітки мали можливість ставити запитання, отримувати індивідуальні поради та спілкуватися з однолітками.

Розвиток здорової самооцінки у підлітків в умовах цифрового середовища є важливим завданням для суспільства. Час, проведений у соціальних мережах, не повинен впливати на емоційний стан молоді негативно. Важливо формувати у підлітків вміння критично сприймати віртуальний світ, цінувати себе за свої внутрішні якості і розвивати соціальні навички в реальному житті. Лише у такому разі можна гарантувати їх психологічне благополуччя та гармонійний розвиток.

Онлайн-вебінари є потужним інструментом для розвитку здорової самооцінки у підлітків. Вони не лише надають корисні знання, а й допомагають молоді знайти підтримку, усвідомити власну цінність та навчитися впевнено сприймати себе. В епоху цифрових технологій важливо використовувати онлайн-ресурси не лише для розваг, а й для саморозвитку, формуючи покоління впевнених та самодостатніх особистостей.

Висновки до розділу 2

Результати діагностики показали, що половина підлітків (50%) має високий рівень залежності від соціальних мереж, що підтверджує поширеність цього явища серед сучасної молоді. Висока залученість у віртуальний світ може впливати на самооцінку, психоемоційний стан і

соціальні навички. Лише 5% підлітків мають низький рівень залежності, що свідчить про те, що повне або часткове ігнорування соцмереж є рідкісним явищем у підлітковому віці.

Середній рівень залежності спостерігається у 45% респондентів, що означає відносно контрольоване використання соцмереж. Проте, в умовах соціального тиску або емоційних труднощів ця група може перейти до вищого рівня залежності.

Результати статистичного аналізу свідчать про серйозний вплив соціальних мереж на підлітків, що потребує розробки заходів для профілактики та корекції надмірного використання соцмереж, особливо серед групи з високим рівнем залежності.

Середній рівень самооцінки виявлено у 40% опитаних підлітків. Середній рівень є оптимальним для підліткової вікової групи, оскільки дозволяє ефективно розвивати соціальні навички та взаємодіяти з оточенням без зайвих тривог. Висока частка підлітків у вибірці з низьким рівнем самооцінки (52,5%) вказує на необхідність розробки психотерапевтичних та профілактичних програм, спрямованих на покращення самовідчуття молоді. Це може включати роботу з формування здорової самооцінки, розвиток критичного мислення та підтримку соціальних навичок.

Ці результати підтверджують важливість роботи з підлітками для підвищення їхнього психоемоційного благополуччя та зниження ризиків, пов'язаних із заниженою самооцінкою, таких як залежність від соціальних мереж. Отримані дані підтверджують актуальність проблеми, оскільки чим вищий рівень залежності, тим більша ймовірність негативного впливу на самооцінку та психоемоційний стан підлітків.

Коефіцієнт кореляції $-0,86825$ вказує на сильну негативну кореляцію між рівнем залежності від соціальних мереж і рівнем самооцінки підлітків.

Оскільки кореляція між залежністю від соціальних мереж і самооцінкою є сильною і негативною, це підтверджує основну гіпотезу

дослідження: чем вищий рівень залежності підлітків від соціальних мереж, тим нижча їх самооцінка.

Це також свідчить про те, що соціальні мережі можуть мати значний вплив на емоційний стан підлітків, знижуючи їх самооцінку та сприяючи розвитку психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, відчуття неповноцінності. Враховуючи сильний негативний зв'язок між залежністю від соціальних мереж і самооцінкою, важливо розробити психологічні програми та втручання, спрямовані на зниження рівня залежності від соцмереж і підвищення самооцінки серед підлітків.

Підліткам, у яких спостерігається сильна залежність від соціальних мереж і низька самооцінка, слід надати психологічну підтримку, орієнтуючись на розвиток здорового самовідчуття та адекватного використання технологій.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік – це складний і багатогранний період у житті кожної людини. Психологічні особливості цього етапу формують основи для подальшого дорослого життя, впливаючи на стосунки, самоусвідомлення та життєві цінності. Це період активного фізіологічного, когнітивного та соціального розвитку, що характеризується пошуком власної ідентичності, емоційною нестабільністю, посиленням самосвідомості та прагненням до незалежності. Важливими аспектами є розвиток абстрактного мислення, формування моральних цінностей і соціальних навичок.

Узагальнення наукових джерел вказує на те, що психологічний розвиток підлітків є багатограним процесом, що включає емоційну, когнітивну та соціальну сфери. Наукові дослідження показують, що цей вік характеризується кризовими явищами, що впливають на становлення особистості. Криза ідентичності є центральним завданням підліткового віку, і її подолання залежить від соціального контексту та особистісних ресурсів.

Самооцінка – це суб'єктивне ставлення до власної особистості, що формується під впливом виховання, соціального оточення та життєвого досвіду. У підлітків вона може бути нестійкою через соціальне порівняння, зростаючі вимоги до себе та залежність від думки інших. Теоретичними основами дослідження самооцінки є концепції самоприйняття (К. Роджерс), соціального порівняння (Л. Фестінгер) та формування «Я-концепції» (В. Джеймс, М. Кун, Т. Шибутані).

Соціальні мережі мають подвійний вплив на самооцінку підлітків: з одного боку, вони можуть бути потужним інструментом для соціалізації та підтримки, а з іншого – джерелом негативного порівняння і проблем з самовідчуттям. Для зменшення негативних ефектів важливо навчати підлітків критичному сприйняттю інформації, підвищувати їхню медіаграмотність і підтримувати позитивні цифрові звички.

Результати аналізу фокус-групи свідчать про те, що часте використання соцмереж є нормою серед підлітків, і більшість з них активно переглядають та створюють контент, орієнтуючись на тренди та реакції підписників. Соцмережі провокують порівняння себе з ідеалізованими образами, що у більшості випадків знижує самооцінку та викликає невдоволення собою. Лайки та коментарі впливають на емоційний стан підлітків, змушуючи їх адаптувати контент для отримання більшої кількості реакцій. Редагування фотографій є поширеним явищем, що підтверджує усвідомлення підлітками стандартів, які нав'язують соцмережі.

Хоча більшість підлітків визнають негативний вплив соцмереж на їхню самооцінку, вони також вірять, що можна змінити своє ставлення до цього контенту. Підлітки бачать можливість використовувати соцмережі для підвищення самооцінки, якщо орієнтуватися на позитивний, мотиваційний та реалістичний контент.

Результати психологічної діагностики показали, що половина підлітків (50%) має високий рівень залежності від соціальних мереж, що підтверджує поширеність цього явища серед сучасної молоді. Висока залученість у віртуальний світ може впливати на самооцінку, психоемоційний стан і соціальні навички. Лише 5% підлітків мають низький рівень залежності, що свідчить про те, що повне або часткове ігнорування соцмереж є рідкісним явищем у підлітковому віці.

Середній рівень залежності спостерігається у 45% респондентів, що означає відносно контрольоване використання соцмереж. Проте, в умовах соціального тиску або емоційних труднощів ця група може перейти до вищого рівня залежності.

Результати статистичного аналізу свідчать про серйозний вплив соціальних мереж на підлітків, що потребує розробки заходів для профілактики та корекції надмірного використання соцмереж, особливо серед групи з високим рівнем залежності.

Середній рівень самооцінки виявлено у 40% опитаних підлітків. Середній рівень є оптимальним для підліткової вікової групи, оскільки дозволяє ефективно розвивати соціальні навички та взаємодіяти з оточенням без зайвих тривог. Висока частка підлітків у вибірці з низьким рівнем самооцінки (52,5%) вказує на необхідність розробки психотерапевтичних та профілактичних програм, спрямованих на покращення самовідчуття молоді. Це може включати роботу з формування здорової самооцінки, розвиток критичного мислення та підтримку соціальних навичок.

Ці результати підтверджують важливість роботи з підлітками для підвищення їхнього психоемоційного благополуччя та зниження ризиків, пов'язаних із заниженою самооцінкою, таких як залежність від соціальних мереж. Отримані дані підтверджують актуальність проблеми, оскільки чим вищий рівень залежності, тим більша ймовірність негативного впливу на самооцінку та психоемоційний стан підлітків.

Коефіцієнт кореляції $-0,86825$ вказує на сильну негативну кореляцію між рівнем залежності від соціальних мереж і рівнем самооцінки підлітків.

Оскільки кореляція між залежністю від соціальних мереж і самооцінкою є сильною і негативною, це підтверджує основну гіпотезу дослідження: чем вищий рівень залежності підлітків від соціальних мереж, тим нижча їх самооцінка.

Це також свідчить про те, що соціальні мережі можуть мати значний вплив на емоційний стан підлітків, знижуючи їх самооцінку та сприяючи розвитку психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, відчуття неповноцінності. Враховуючи сильний негативний зв'язок між залежністю від соціальних мереж і самооцінкою, важливо розробити психологічні програми та втручання, спрямовані на зниження рівня залежності від соцмереж і підвищення самооцінки серед підлітків.

Підліткам, у яких спостерігається сильна залежність від соціальних мереж і низька самооцінка, слід надати психологічну підтримку,

орієнтуючись на розвиток здорового самовідчуття та адекватного використання технологій.

Розвиток здорової самооцінки у підлітків в умовах цифрового середовища є важливим завданням для суспільства. Час, проведений у соціальних мережах, не повинен впливати на емоційний стан молоді негативно. Важливо формувати у підлітків вміння критично сприймати віртуальний світ, цінувати себе за свої внутрішні якості і розвивати соціальні навички в реальному житті. Лише у такому разі можна гарантувати їх психологічне благополуччя та гармонійний розвиток.

Онлайн-вебіари є потужним інструментом для розвитку здорової самооцінки у підлітків. Вони не лише надають корисні знання, а й допомагають молоді знайти підтримку, усвідомити власну цінність та навчитися впевнено сприймати себе. В епоху цифрових технологій важливо використовувати онлайн-ресурси не лише для розваг, а й для саморозвитку, формуючи покоління впевнених та самодостатніх особистостей.

Соціальні мережі можуть бути корисним інструментом, якщо використовувати їх усвідомлено. Важливо навчити підлітків контролювати свій цифровий простір, вибирати якісний контент, робити перерви від екранів та підтримувати реальні соціальні зв'язки. Формування здорових звичок у соцмережах допоможе зберегти психологічне благополуччя, уникнути залежності та підвищити рівень самооцінки. Збалансоване використання цифрових технологій – ключ до гармонійного розвитку сучасного підлітку.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Н. В. Вплив Instagram на психічний стан молоді. *Психологія і суспільство*, 2020. (1). С. 152-156.
2. Боришевський М. Й. Вікова та педагогічна психологія. Навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2001. 383 с.
3. Василенко І. В. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на підлітків. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*, 2019. (2). С. 58-65.
4. Гончаренко О. В. Формування самооцінки у підлітків: теоретичний аспект. *Психологія і суспільство*, 2021. (3). С. 112-118.
5. Гончаренко О. В. Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку та самооцінку. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 2023. Т. 8, № 1. С. 1-10.
6. Горностай П. П., Титаренко Т. М. Психологія особистості. Київ: Видавництво «Либідь», 2001. 424 с.
7. Гречаник О. В. Психологічні особливості розвитку підлітків. *Психологія і суспільство*, 2019. (2). С. 45-52.
8. Гречановська О. В., Єгоренко М. В., Ліщун О. В. Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді. *Сучасні дослідження в психології*, 2023. (1). С. 60-66.
9. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60-66.
10. Гриценко М. В. Криза ідентичності в підлітковому віці. *Соціальна психологія*, 2020. 18(4), С. 67-79.
11. Данилюк І. С. Вплив сімейного виховання на самооцінку підлітків. *Вісник психології*, 2019. (2). С. 45-51.

12. Дмитренко І. С. Вікові аспекти психологічного розвитку підлітків. *Вісник психології*, 2020. (3). С. 33-40.
13. Дмитренко І. С. Соціальні мережі та їх вплив на формування молодіжної ідентичності. *Збірник наукових праць Запорізького національного університету*, 2023. С. 1-15.
14. Дяченко С. В. Соціальні мережі та їх вплив на формування молодіжної ідентичності. *Збірник наукових праць Запорізького національного університету*, 2023. С. 1-15.
15. Євтушенко П. М. Самооцінка підлітків: чинники формування та розвитку. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*, 2017. (4). С. 33-39.
16. Єгоренко М., Гречановська О., Ліщун О. Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді. *FuturityPublishing*, 2023. С. 1-10.
17. Журавель Т. О. Психологічні особливості розвитку самооцінки у підлітковому віці. *Психологічний журнал*, 2016. (3). С. 77-83.
18. Захарченко Л. В. Самооцінка підлітків: проблеми та перспективи дослідження. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2015. (5). С. 55-61.
19. Захарченко Л. В. Вплив соціальних мереж на суспільство. *Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2014. С. 1-10.
20. Іванова Н. П. Вплив шкільного середовища на формування самооцінки підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 2014. (56). С. 102-108.
21. Іванова Т. Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2015. Вип. 4. С. 56-60.
22. Кацавець Р. С. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Алерта, 2021. 134 с.

23. Коваленко П. М. Психологія підліткового віку: теорія і практика. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*, 2018. (1). С. 22-29.
24. Ковальчук О. П. Вплив соціальних мереж на самооцінку студентської молоді. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2023. С. 58-65.
25. Ковальчук О. П. Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку. *Психологічний журнал*, 2018. (5). С. 112-118.
26. Ковальчук О. П. Соціально-психологічні фактори емоційної регуляції в підлітковому віці. *Журнал психологічних досліджень*, 2015. 22(1), С. 45-58.
27. Кравченко П. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60-66.
28. Кравченко Т. О. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2007. 360 с.
29. Лисенко А. В. Психологічні кризи підліткового віку. *Психологічний журнал*, 2017. (4). С. 88-95.
30. Лисенко М. Вплив соціальних мереж на самооцінку студентської молоді. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2023. С. 58-65.
31. Литвиненко Н. А. Когнітивний розвиток підлітків: вплив сучасних технологій. *Освіта та психологія*, 2018. 30(2), С. 12-28.
32. Максименко С. Д. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Форум, 2004. 368 с.
33. Марченко О. С. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес: матеріали міжнародної науково-теоретичної конференції*, 2021. С. 444-446.

34. Мельник Т. О. Соціально-психологічні чинники розвитку підлітків. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2016. (6). С. 55-61.
35. Мітіна С. В. Психологія особистості: навчально-методичний посібник. Київ: Ліра-К, 2020. 274 с.
36. Назаренко Ю. В. Психологічні особливості формування особистості підлітка. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 2015. (58). С. 102-108.
37. Огоренко В, Тимофєєв Р, Гарібова Л, Крамарчук Д, Шорніков А. Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку і поведінку, червень 2024URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/473>
38. Олійник І. П. Психологічні аспекти соціалізації підлітків. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес: матеріали міжнародної науково-теоретичної конференції*, 2014. С. 299-303.
39. Петренко А. Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку та самооцінку. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 2023. Т. 8, № 1. С. 1-10.
40. Петренко В. С. Психологія розвитку підлітків: сучасні підходи. *Вісник психології*, 2013. (2). С. 77-83.
41. Петренко В. С. Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2017. (7). С. 41-47.
42. Піроженко Т. Л. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2010. 400 с.
43. Романенко О. М. Психологічні особливості підліткового віку. *Психологія і суспільство*, 2012. (1). С. 39-44.
44. Савченко Л. В. Психологічні аспекти розвитку самосвідомості підлітків. *Вісник психології*, 2011. (5). С. 27-34.

45. Семиченко В. А. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 328 с.
46. Сидоренко А. В. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 2016. (59). С. 112-115.
47. Сидоренко Н. Вплив соціальних мереж на самооцінку та самопочуття – плюси та мінуси. *FactNews*, 2023. (3). С. 44-58.
48. Сліпченко І. В. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вісник психології*, 2020. (4). С. 11-19.
49. Сліпченко С. В. Мотивація та сила волі як фактори розвитку особистості студентів психологів. *Психологія та педагогіка*, 2010. 15(3), С. 21-33.
50. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 280 с.
51. Тарасенко Н. І. Психологія підліткового віку: проблеми та перспективи. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*, 2010. (3). С. 15-21.
52. Татенко В. О., Тягло О. В. Психологія особистості. Хрестоматія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 328 с.
53. Ткаченко О. М. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес: матеріали міжнародної науково-теоретичної конференції*, 2015. С. 315-318.
54. Усик С. П. Психологічні особливості емоційного розвитку підлітків. *Психологічний журнал*, 2009. (6). С. 99-105.
55. Федоренко О. В. Психологія підліткового віку: теоретичні аспекти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2008. (8). С. 66-72.
56. Хоменко І. Г. Психологічні кризи та їх вплив на розвиток підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 2007. (57). С. 113-119.

57. Цимбалюк М. С. Психологічні аспекти формування ідентичності підлітків. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес: матеріали міжнародної науково-теоретичної конференції*, 2006. С. 284-288.
58. Шевченко І. В. Вплив соціальних мереж на психологічний стан підлітків та роль школи у забезпеченні цифрової гігієни. *Психологічний журнал*, 2014. (3). С. 123-128.
59. Юр'єва О. Вплив соціальних мереж на суспільство. *Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2014. С. 1-10.
60. Яковенко Т. С. Вплив соціальних мереж на підлітків: збереження психічного здоров'я. *Психологія і суспільство*, 2013. (2). С. 45-50.
61. Andreassen C. S., Pallesen S., Griffiths M. D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 2017. (64). P. 287-293.
62. Barry C. T., Sidoti C. L., Briggs S. M., Reiter S. R., Lindsey R. A. Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 2017. (61). P. 1-11.
63. Brown A., & Wang Z. Comparing Yourself Online: Social Media and Adolescent Mental Health. *Psychology Today*, 2022. 78(6), P. 156-168.
64. 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). P. 117-121.
65. Davis E., & Thompson L. Social Networks and the Formation of Adolescent Identity. *Psychological Reports*, 2021. 45(4), P. 134-145.
66. 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). P. 38-45.

67. Fox J., Vendemia M. A. Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2016. (19) (10). P. 593-600.
68. Gorman K. M., & Foster S. The Psychological Impact of Instagram on Teenagers: A Longitudinal Study. *Social Media Studies Quarterly*, 2023. 29(4), P. 101-114.
69. Grishnova S. V., & Ponomareva L. M. The Influence of Social Media on Self-Esteem: Psychological Perspectives. *Journal of Modern Psychology*, 2023. 45(3), P. 121-133.
70. Hawi N. S., Samaha M. The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 2017. (35) (5). P. 576-586.
71. Jan M., Soomro S., Ahmad N. Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*, 2017. (13) (23). P. 329-341.
72. Johnson T., & Mitchell D. Body Image and Self-Esteem: A Study of Instagram's Influence on Adolescents. *Journal of Child Psychology*, 2023. 60(2), P. 109-119.
73. Keller M., & Latham P. The Intersection of Online Socializing and Self-Perception in Teens. *Social Psychology Research*, 2022. 19(1), P. 57-70.
74. Kross E., Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee D. S., Lin N., Ybarra O. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 2013. (8) (8). P. e69841.
75. Livingstone S., Pescott C. 'Teenage girls are feeling vulnerable': fears grow over online beauty filters. *The Guardian*, 2024.
76. Meier A., Reinecke L. Computer-mediated communication, social comparison, and mental health. *Media Psychology*, 2021. (24) (1). P. 39-67.
77. Nesi J., Prinstein M. J. Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2015. (43) (8). P. 1427-1438.

78. Orben A., Przybylski A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 2019. (3) (2). P. 173-182.
79. Parker R. L., & Young M. A. Exploring the Effects of Cyberbullying on Adolescent Self-Worth. *Cyberpsychology Journal*, 2021. 27(5), P. 112-124.
80. Przybylski A. K., Weinstein N. A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 2017. (28) (2). P. 204-215.
81. Rosen R. D., & Chandra J. S. The Role of Social Media in Shaping Teen Self-Esteem. *Journal of Adolescent Psychology*, 2022. 39(2), P. 45-57.
82. Sherlock M., Wagstaff D. L. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 2019. (8) (4). P. 482-490.
83. Singh M., & Lee S. Digital Narcissism: The Paradox of Social Media Use Among Adolescents. *Journal of Youth Development*, 2022. 18(3), P. 67-80.
84. Stapleton J. L., Luiz G., Chatwin H. Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2017. (20) (3). P. 142-149.
85. Twenge J. M., Campbell W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 2018. (12). P. 271-283.
86. Valkenburg P. M., Meier A., Beyens I. Social media use and adolescent mental health: A systematic review. *Current Opinion in Psychology*, 2022. (44). P. 58-63.

87. Verduyn P., Ybarra O., Résibois M., Jonides J., Kross E. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 2017. (11) (1). P. 274-302.

88. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 2014. (3) (4). P. 206-222.

89. Williams T. A., & Peterson L. H. Social media use and its effects on adolescent identity and self-esteem. *Teen Mental Health Journal*, 2021. 12(1), P. 44-52.

90. Woods H. C., Scott H. Sleepy teens? Social media use and adolescent sleep disruption. *Journal of Adolescence*, 2016. (44). P. 141-152.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики за методиками: Опитувальник залежності від соціальних мереж, ЗСС; Тест вивчення загальної самооцінки (первинні дані)

№	Залежність від соціальних мереж	Самооцінка
1	25	36
2	40	10
3	37	20
4	68	4
5	55	7
6	38	14
7	19	32
8	29	24
9	33	19
10	56	7
11	50	10
12	69	6
13	72	8
14	37	22
15	48	12
16	34	21
17	20	28
18	44	10
19	25	26
20	40	11
21	37	8
22	68	4
23	55	6
24	38	14
25	70	4
26	37	16
27	33	15
28	56	8
29	52	9
30	60	7
31	72	5
32	38	22
33	48	16
34	34	24
35	30	22
36	44	12
37	45	16
38	52	8
39	36	18
40	32	20

