

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

НОВІКОВА Анастасія Олександрівна

**Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків/ The
impact of social media on adolescents' self-esteem**

Спеціальність: 053 – Психологія
Освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка
групи ПС-41
Новікова Анастасія Олександрівна

Науковий керівник:
к. псих. н., М.А. Мудрак

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2025

АНОТАЦІЯ

Новікова Анастасія Олександрівна. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. - Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступення «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-професійна (наукова) програма. Західноукраїнський національний університет, Тернопіль. 2025 р.

У дипломній роботі розглядаються особливості впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. Проаналізовано психологічну природу самооцінки, вікові характеристики її формування у підлітковому віці, а також специфіку взаємодії підлітків із соціальними медіа. Особлива увага приділена сучасним емпіричним дослідженням, які демонструють як позитивні, так і негативні наслідки використання соціальних мереж для розвитку особистості. В межах емпіричної частини проведено власне дослідження із застосуванням психодіагностичних методик, яке дозволило встановити статистично значущі зв'язки між рівнем активності у соцмережах та показниками самооцінки. Отримані результати можуть бути використані у практиці шкільних психологів, батьків та педагогів для формування здорової самооцінки у підлітків.

Ключові слова: підлітки, соціальні мережі, самооцінка, психічне здоров'я, психологія розвитку.

ANNOTATION

Novikova Anastasia Oleksandrivna. The influence of social networks on the self-esteem of adolescents. - Manuscript.

Research for the degree of Bachelor in the specialty 053 "Psychology", educational and professional (scientific) program. Western Ukrainian National University, Ternopil. 2025

The thesis examines the features of the influence of social networks on the self-esteem of adolescents. The psychological nature of self-esteem, the age characteristics of its formation in adolescence, as well as the specifics of the interaction of adolescents with social media are analyzed. Special attention is paid to modern empirical studies that demonstrate both positive and negative consequences of using social networks for personality development. Within the empirical part, an own study was conducted using psychodiagnostic methods, which allowed establishing statistically significant relationships between the level of activity in social networks and self-esteem indicators. The results obtained can be used in the practice of school psychologists, parents and teachers to form healthy self-esteem in adolescents.

Keywords: adolescents, social networks, self-esteem, mental health, developmental psychology.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.ЦИФРОВА ВЗАЄМОДІЯ ТА САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ І РЕЗУЛЬТАТИ СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	6
1.1. Психологічні особливості самооцінки в підлітковому віці.....	6
1.2. Сучасні емпіричні дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків: позитивні й негативні аспекти.....	9
Висновки до розділу 1.....	14
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ.....	15
2.1. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація.....	15
2.2. Аналіз результатів за методикою Розенберга.....	25
Висновки до розділу 2.....	27
РОЗДІЛ 3.МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	29
3.1. Методичні підходи до формування позитивної самооцінки у підлітків засобами психологічної підтримки.....	29
3.2. Рекомендації для батьків, педагогів та підлітків щодо безпечного користування соціальними мережами.....	31
Висновки до розділу 3.....	33
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ.....	41

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків, значно впливаючи на їхню поведінку, самосприйняття та психологічний стан. Формування самооцінки в підлітковому віці є ключовим аспектом розвитку особистості, а віртуальна взаємодія все частіше виступає як основне джерело соціальних оцінок. Різноманітні візуальні образи, лайки, коментарі, порівняння з іншими користувачами можуть як підвищувати, так і знижувати рівень самооцінки. Вивчення цього феномену є особливо важливим у контексті профілактики емоційних розладів, зниження тривожності та підтримки психічного здоров'я молоді. Саме тому обрана тема є актуальною, соціально значущою та відповідає сучасним потребам психологічної науки і практики.

Мета дослідження. Виявити особливості впливу соціальних мереж на рівень самооцінки підлітків та проаналізувати закономірності цієї взаємозалежності.

Завдання дослідження:

1. Розкрити психологічну сутність самооцінки та особливості її формування в підлітковому віці.
2. Проаналізувати наукові джерела та сучасні емпіричні дослідження, присвячені впливу соціальних мереж на самооцінку.
3. Провести емпіричне дослідження та визначити характер зв'язку між активністю підлітків у соціальних мережах і рівнем їхньої самооцінки.

Об'єкт дослідження. Самооцінка в підлітковому віці.

Предмет дослідження. Вплив активного використання соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи дослідження: теоретичні методи: аналіз,

узагальнення та систематизація наукової літератури з психології самооцінки, вікової психології та впливу соціальних мереж на особистість підлітка. Емпіричні методи: анкетування та психодіагностичне дослідження з використанням стандартизованих методик, зокрема шкали самооцінки Розенберга.

Практична значущість отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами, батьками та фахівцями у сфері освіти для розробки програм підтримки підлітків у розвитку адекватної самооцінки, а також для запобігання негативному впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді.

Структура роботи містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1.

ЦИФРОВАВЗАЄМОДІЯ ТА САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ І РЕЗУЛЬТАТИ СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1.1. Психологічні особливості самооцінки в підлітковому віці

Самооцінка є визначальним чинником у процесі становлення особистості. У підлітковому віці вона формує життєві орієнтири, рівень прагнень та особисті очікування. Вона прямо впливає на повсякденну поведінку та спосіб життя юнаків і дівчат. У період інтенсивних емоційних переживань підліток проходить шлях самопізнання, що включає осмислення власної ідентичності та ставлення до самого себе. Такі важливі елементи, як міжособистісні стосунки, вимоги до себе, а також сприйняття успіхів і невдач, значною мірою залежать від рівня самооцінки. Питання формування гармонійної особистості є центральним у психології, особливо в підлітковому віці, коли людина переживає глибокі внутрішні зміни, що часто супроводжуються труднощами [1].

Період підлітковості вважається етапом, коли внутрішні суперечності розвитку досягають особливої напруженості. Це обумовлено характерними проявами переходу від дитячого до дорослого віку, що супроводжується глибокими трансформаціями всіх складових особистісного розвитку. Зміни в самооцінці тісно пов'язані з прагненням підлітків зрозуміти себе, а також зі складнощами у побудові стосунків з оточенням [2].

Підлітковий вік відзначається активним формуванням самооцінки, динамічним розвитком самосвідомості та зростанням здатності до внутрішнього аналізу — усвідомлення власних емоцій, переживань і потреб у самопізнанні. Перехідний період від молодшого шкільного віку до підліткового супроводжується кризовими явищами, зокрема різкими змінами у сприйнятті себе. У підлітків часто з'являється відчуття незадоволеності

собою, а також поступово формується здатність оцінювати власні дії та риси не лише з огляду на думку дорослих, але й згідно з власними критеріями [3].

Період підлітковості супроводжується розвитком нового рівня самосвідомості та трансформацією Я-концепції, що спрямована на глибше пізнання й осмислення себе як особистості. Найсуттєвіші зміни відбуваються в змістовному наповненні самооцінки. Якщо раніше сприйняття себе було уривчастим, то з часом підлітки формують цілісну й різнопланову картину власного «Я». Старші підлітки демонструють здатність до всебічного аналізу своїх особистісних якостей, що дозволяє їм об'єктивно оцінювати як свої сильні сторони, так і недоліки. Наукові дослідження підтверджують, що попри притаманну цьому віку емоційність, підвищену вразливість і труднощі в комунікації, підлітки виявляють такі позитивні риси, як чесність, доброзичливість і почуття справедливості. Розвинене почуття самокритичності сприяє усвідомленню власних недоліків і формує внутрішню мотивацію до їх подолання [4].

Самооцінка підлітків формується в умовах зростаючого впливу оцінок з боку оточення, водночас посилюється орієнтація на власні внутрішні стандарти. Відчуття власної цінності виникає на основі особистого досвіду взаємодії з соціальним середовищем — передусім у родині та навчальному колективі. Самооцінка тісно пов'язана з тим, як підліток сприймає себе та оцінює свою значущість, що, у свою чергу, залежить від досягнень у різних життєвих сферах, рівня відповідальності та адаптивних можливостей. Суттєвими чинниками у цьому процесі виступають статеве дозрівання, перегляд власної соціальної ролі та інтелектуальний розвиток. Наукові дані підтверджують існування взаємозв'язку між якістю спілкування з ровесниками та рівнем самооцінки. Брак емоційної підтримки та позитивної уваги може спричинити формування негативного уявлення про себе. Спілкування з друзями дозволяє підліткам отримати зворотний зв'язок щодо власних, часто неусвідомлених, цінностей і установок, що істотно впливає на формування їхньої самооцінки [5].

Теорія «дзеркального Я», запропонована Ч. Кулі, відповідно до якої рівень самооцінки значною мірою залежить від ставлення важливих для особистості людей, є актуальною і в контексті підліткового віку. Особливої ваги вона набуває при розгляді впливу різних джерел соціальної підтримки — серед яких найбільший вплив на самооцінку підлітків мають підтримка з боку батьків та ставлення однолітків у шкільному середовищі [6].

У своїх дослідженнях М. Зелова вивчала взаємозв'язок між рівнем самооцінки та міжособистісною взаємодією в підлітковому віці. Вона дійшла висновку, що головна частина соціального спілкування підлітків відбувається в межах навчального колективу. Деякі школярі легко адаптуються в групі однолітків і знаходять спільну мову з однокласниками, тоді як інші відчують труднощі у встановленні контактів і взаємодії з ровесниками. Дослідження засвідчили, що підлітки з низьким статусом у групі часто зазнають комунікативних труднощів, що негативно впливає на їх самосвідомість і процес формування самооцінки.

Наукові дослідження підтверджують, що адекватний рівень самооцінки у поєднанні з теплими, довірливими стосунками з батьками та однолітками суттєво знижує відчуття самотності серед підлітків. Така підтримка сприяє більш плавному процесу життєвого та професійного самовизначення, формуванню зрілої самосвідомості та позитивного ставлення до себе [7].

Для молодших підлітків притаманне критичне сприйняття власної особистості: приблизно третина дітей цього віку мають занижену самооцінку. Водночас, після 13 років спостерігається поступове покращення самосприйняття. У юнацькому віці формується більш деталізоване уявлення про власну поведінку в різних життєвих обставинах, а також виникає стабільне уявлення про себе, яке в психології називають "Я-образом" [8].

Важливу роль у становленні адекватної самооцінки відіграє внутрішній психоемоційний світ підлітка, включаючи особливості характеру (зокрема акцентуації), систему уявлень про себе (Я-концепцію), переконання, емоції та сферу інтересів.

Концепція Я, сформована К. Роджерсом, трактується як інтегрована система уявлень індивіда про самого себе, яка впливає на його взаємодію із зовнішнім світом і визначає особистісне ставлення до себе. Ця система охоплює когнітивний, емоційний і ціннісний аспекти. Емоційний компонент включає в себе самооцінку, самоповагу, прагнення до самовираження, а також елементи нарцисизму. У структурі Я-концепції вирізняють кілька основних складників: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-динамічне та Я-фантастичне. Ключовою проблемою цієї моделі є розрив між уявленнями про себе в теперішньому та ідеалізованим образом, що породжує потребу в самоприйнятті.

Самооцінка підлітка значною мірою формується під впливом його переконань, емоцій та інтересів. Підліток, орієнтований на позитив, зосереджується на сильних сторонах власного життя та вірить у власні можливості, що сприяє впевненості в собі. Навіть зіткнувшись з невдачею, така особистість сприймає її як корисний досвід, а не як загрозу для своєї самооцінки. Натомість негативно налаштований підліток схильний до самозвинувачень і критики оточення, що, своєю чергою, підриває його впевненість у собі та негативно впливає на самооцінку [9].

1.2. Сучасні емпіричні дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків: позитивні й негативні аспекти

Упродовж 2019–2024 років спостерігається зростання наукового інтересу до вивчення впливу соціальних мереж на психоемоційне благополуччя підлітків, зокрема на формування та динаміку їхньої самооцінки. У центрі уваги дослідників — як позитивні, так і негативні наслідки активного користування соціальними платформами (такими як Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook тощо), що визначаються інтенсивністю взаємодії, її формою та змістом споживаного контенту.

Особливу увагу вчені приділяють феномену кіберкомунікативної залежності, яка формується в умовах безперервного доступу до онлайн-середовища. У своїй науковій роботі Ю. Асєєва акцентує увагу на гостру проблему, що стосується сучасного покоління молоді — формування залежності від соціальної мережі Instagram[10].

Березовська Л. у своїй роботі (2022) досліджує трансформацію структури цінностей підлітків під впливом ідеалізованих візуальних образів, які активно продукуються в соціальних мережах. На прикладі Instagram було виявлено, що 40% дівчат віком 13–16 років постійно порівнюють власну зовнішність із вигаданими або ретушованими образами блогерів та публічних осіб. Це спричиняє зниження самооцінки, незадоволеність собою, формування нереалістичних уявлень про «успішність» і викликає тривожні стани [11].

Окремим вектором сучасних досліджень є вивчення явища кібербулінгу — деструктивної форми онлайн-взаємодії, яка значною мірою впливає на психоемоційний стан підлітків. Є. Гіденко у своїй публікації детально аналізує це явище: подає його визначення, класифікує форми прояву, розглядає історичну еволюцію поняття, а також акцентує на необхідності юридичної відповідальності за участь у подібних діях. Авторка також наводить приклади зарубіжного досвіду запобігання кібербулінгу й формулює практичні рекомендації щодо його профілактики в українських реаліях [12].

Не менш важливим є дослідження І. Гояна та Т. Данилової, які аналізують зв'язок між активністю в соціальних мережах і психологічним функціонуванням особистості. Вони підкреслюють багатофакторність впливу — значення мають як кількісні (тривалість користування), так і якісні аспекти: зміст комунікації, внутрішній психоемоційний стан, особливості особистості, рівень критичного мислення та саморефлексії. У результаті автори дійшли висновку, що гармонійне, усвідомлене використання соціальних платформ може виступати ресурсом для підтримки ментального

здоров'я, за умови дотримання балансу та відповідального ставлення до цифрового середовища.

Підсумовуючи результати попередніх досліджень, можна стверджувати, що соціальні мережі є потужним соціокультурним феноменом, який суттєво впливає на молодь не лише як засіб комунікації, але й як чинник формування ідентичності, системи цінностей і психоемоційної стабільності. Зокрема, Ю. Якущенко та К. Глущенко у своєму емпіричному дослідженні проаналізували особливості цифрової комунікації серед студентів різного віку та спеціалізацій. Виявлено, що соціальні мережі переважають над традиційними формами спілкування, забезпечуючи оперативність, зручність і відчуття постійного зв'язку. Проте, дослідники також застерігають щодо ризиків поверхневих контактів, втрати навичок офлайн-спілкування та емоційного вигорання [8].

Останні дослідження (2019–2024) свідчать про амбівалентний характер впливу цифрового середовища на психоемоційний стан і самооцінку підлітків. Аналіз емпіричних даних дозволяє виокремити як позитивні, так і негативні наслідки активного використання соціальних платформ, що напряду залежать від індивідуальних психологічних характеристик користувачів, змісту споживаного контенту та рівня медіаграмотності. За умов усвідомленого та регульованого користування, вони можуть справляти позитивний вплив на формування та розвиток самооцінки молоді.

Передусім, цифрове середовище сприяє розвитку комунікативних навичок. Підлітки активно долучаються до інтеракцій з ровесниками, набуваючи досвіду формулювання думок, вербалізації емоцій та вирішення міжособистісних конфліктів у віртуальному просторі. Такі взаємодії, як засвідчують соціологічні дослідження, сприяють підвищенню емоційного інтелекту, гнучкості спілкування та соціальній адаптації. Згідно з результатами опитувань, значна частина підлітків зазначає, що завдяки соціальним мережам вони відчують полегшення у встановленні контактів і

підтриманні зв'язків, особливо за умов труднощів у безпосередньому офлайн-спілкуванні [18].

Крім того, соціальні платформи надають можливості для самовираження та творчої самореалізації. Створення блогів, публікація фото- та відеоматеріалів, ведення персональних сторінок забезпечує простір для презентації особистих здібностей, інтересів і переконань. Позитивна реакція від онлайн-спільноти, схвальні коментарі та підтримка здатні зміцнювати відчуття впевненості в собі, значущості та соціальної приналежності [19].

Ще одним важливим чинником є відкритий доступ до освітніх і мотиваційних ресурсів. Через тематичні спільноти, блоги експертів, вебінари та публікації, підлітки мають змогу ознайомлюватися з інформацією, що сприяє розвитку самосвідомості, психологічної грамотності та особистісного зростання. Таким чином, соціальні мережі можуть виступати як додатковий інструмент саморозвитку, якщо їхній контент є цілеспрямованим і якісно підібраним [20].

Однак, незважаючи на позитивний потенціал, цифрове середовище також містить низку ризиків, пов'язаних із психоемоційним здоров'ям підлітків. Один з найбільш поширених негативних аспектів — формування нереалістичних стандартів та ідеалізованих уявлень про зовнішність, успіх чи стиль життя. Часте порівняння себе з віртуальними образами блогерів або інфлюенсерів може викликати відчуття меншовартості, фрустрації, незадоволення собою, що, у свою чергу, призводить до зниження самооцінки та зростання тривожності.

Ще одним серйозним викликом є поширення кібербулінгу — навмисного цькування або приниження у цифровому просторі. Анонімність комунікації, швидкість розповсюдження інформації та недостатній рівень контролю з боку дорослих лише посилюють масштаб і глибину негативного впливу таких практик. Психологічні наслідки кібербулінгу можуть варіюватися від тимчасових емоційних розладів до тривалих депресивних станів та суїцидальних думок.

Надмірне користування соціальними мережами також загрожує формуванням цифрової залежності. Часте перебування в онлайні асоціюється зі зниженням якості сну, проблемами з концентрацією уваги, зменшенням академічної успішності та скороченням часу, проведеного в реальних соціальних взаємодіях. У таких випадках самооцінка підлітка часто формується в контексті віртуального середовища, що позбавляє її глибини та автентичності [21].

Психологічні дослідження підтверджують, що характер впливу соціальних мереж варіюється залежно від індивідуально-особистісних особливостей. Підлітки з високим рівнем емоційної стійкості, стабільною самооцінкою та підтримкою з боку родини й соціального оточення менш уразливі до шкідливих впливів цифрового середовища. Навпаки, молодь з підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю або почуттям соціальної ізоляції частіше зазнає негативного впливу онлайн-контенту.

До позитивних результатів цифрової взаємодії можна також віднести формування ідентичності. Соціальні мережі слугують платформою для дослідження та експериментування з власним «Я». Завдяки можливості створення і коригування персонального онлайн-образу, підлітки здобувають досвід самоспостереження, що сприяє уточненню особистісних меж, цінностей та переконань. За сприятливих умов це може стимулювати розвиток цілісної і впевненої «Я-концепції» [22].

Соціальні мережі також часто виконують функцію емоційної підтримки. У кризових життєвих ситуаціях (переживання втрати, конфлікти, перехідний вік) онлайн-спільноти та цифрові друзі можуть стати джерелом розуміння, співчуття та психологічного ресурсу. Це особливо важливо для тих, хто не має достатнього емоційного контакту з дорослими у своєму найближчому соціальному оточенні.

Водночас, надмірне зосередження на онлайн-образі може призводити до дисоціації між віртуальним і реальним «Я». Такий розрив провокує

почуття неавтентичності, внутрішнього конфлікту та зниження впевненості у власній ідентичності.

Значущим викликом є також феномен цифрового перевантаження. Велика кількість інформаційних потоків, які щоденно споживають підлітки, може призводити до інтелектуальної втоми, фрагментованого мислення та втрати здатності до глибокого аналізу. Відсутність критичного ставлення до контенту посилює ризик дезорієнтації у складному інформаційному середовищі.

Нарешті, ключову роль у формуванні самооцінки відіграє культура порівняння, характерна для цифрової епохи. Соціальні мережі створюють середовище, у якому успіх, привабливість та значущість вимірюються зовнішніми метриками — кількістю вподобань, підписників чи коментарів. Така екстернальна оцінка призводить до формування залежності від зовнішнього схвалення та ускладнює розвиток внутрішньо вмотивованої, стабільної самооцінки [23].

Висновок до розділу 1

1. Соціальні мережі стали невід’ємною складовою соціалізації сучасних підлітків, значно впливаючи на формування їхньої самооцінки. За умови усвідомленого використання цифрових платформ, соціальні мережі можуть виступати ефективним інструментом розвитку комунікативних навичок, самовираження, творчості та самопізнання.

2. Водночас цифрова взаємодія має і значний деструктивний потенціал. До основних негативних наслідків належать: формування нереалістичних уявлень про себе та інших, розвиток залежності від зовнішньої оцінки, підвищення рівня тривожності, кібербулінг та цифрова залежність, що в комплексі можуть негативно впливати на емоційний стан і занижувати самооцінку.

3. Характер впливу соціальних мереж на підліткову самооцінку є варіативним і залежить від індивідуально-психологічних особливостей, рівня емоційної стійкості, наявності підтримки з боку соціального оточення, а

також від якості контенту, з яким взаємодіє підліток. Отже, важливо не лише регулювати цифрове середовище, а й розвивати навички критичного мислення, емоційного самоконтролю та медіаграмотності серед молоді.

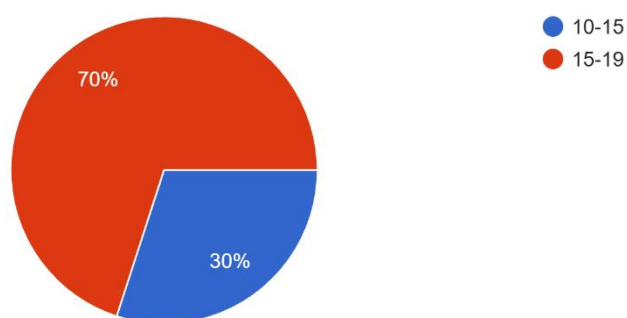
РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

2.1 Результати дослідження та їх інтерпретація

Методом емпіричного дослідження було обрано анкетне опитування, яке проводилося в онлайн-форматі з використанням платформи «GoogleForms». Опитування здійснювалося на основі авторської анкети, спеціально розробленої для дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків(Додаток А).Вибіркову сукупність становили учні та учениці 9-10 класу Бродівської гімназії імені Івана Труша. Загалом в опитуванні взяли участь 50 підлітків.

З метою більш глибокого аналізу вікових особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку першим запитанням анкети було: «Вкажіть ваш вік». Отримані відповіді розподілилися наступним чином: 35 респондентів (70% від загальної кількості опитаних) зазначили вік у межах 15–19 років, тоді як 15 осіб (30%) — у межах 10–15 років (Рис. 2.1.)



**Рис. 2.1. Секторна діаграма що зображує відповідь на запитання:
«Вік респондентів»**

Наступним запитанням, включеним до анкети, було: «Чи користуєтесь Ви соціальними мережами щодня?» (Рис. 2.2.). Аналіз отриманих відповідей

засвідчив, що 58% опитаних респондентів (29 осіб) зазначили, що взаємодіють із соціальними мережами на щоденній основі. Водночас 42% респондентів (21 особа) вказали на відсутність щоденного контакту з цифровими платформами. Таким чином, результати демонструють значний рівень щоденного використання соціальних мереж серед досліджуваної вибірки, що вказує на їхню високу інтегрованість у повсякденне життя підлітків.

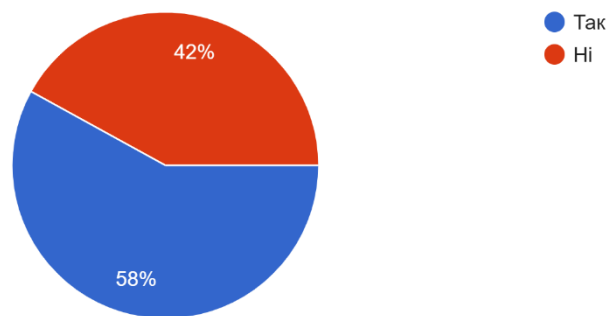


Рис 2.2. Порівняння відповідей на запитання: «Чи користуєшся ти соціальними мережами щодня?»

Наступне запитання анкети мало на меті виявити наявності схильності до соціального порівняння серед підлітків: «Чи порівнюєте Ви себе з іншими людьми, яких бачите у соціальних мережах?» (Рис. 2.3.). Аналіз відповідей засвідчив відносно рівномірний розподіл позицій: 54% респондентів (27 осіб) вказали на наявність такої тенденції, тоді як 46% (23 особи) заперечили наявність звички порівнювати себе з іншими користувачами соціальних платформ.

Отримані результати свідчать про те, що більш ніж половина опитаних демонструють сприйнятливості до впливу ідеалізованих візуальних та поведінкових образів у цифровому середовищі. Така динаміка потенційно пов'язана зі зниженням самооцінки, посиленням емоційної нестабільності та формуванням нереалістичних уявлень про власну особистість. Зазначені дані корелюють з науковими висновками щодо уразливості підліткового віку до

соціального порівняння як механізму, що істотно впливає на процеси самовизначення та становлення «Я-концепції».

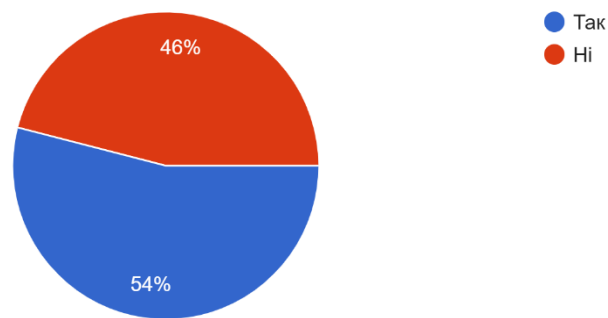


Рис 2.3. Порівняння відповідей на запитання: «Чи порівнюєш себе з іншими людьми, яких бачиш у соціальних мережах?»

Одним із ключових запитань, яке було запропоновано респондентам, було: «Чи впливає кількість лайків/підписників на Вашу самооцінку?» (Рис. 2.4.). Отримані відповіді продемонстрували рівномірний розподіл: 50% опитаних (25 осіб) визнали наявність такого впливу, тоді як інші 50% (25 осіб) заперечили будь-який вплив кількісних показників цифрової активності на власну самооцінку.

Цей симетричний результат є індикатором різноспрямованих тенденцій у сприйнятті соціального визнання серед підлітків. З одного боку, половина респондентів демонструє чутливість до зовнішніх маркерів популярності в онлайн-середовищі, що може зумовлювати емоційну залежність та нестабільність самооцінки. З іншого боку, значна частина опитаних демонструє відносну автономність від цифрових соціальних стимулів, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів особистості та критичного ставлення до механізмів віртуального самоствердження. Такий результат підтверджує існування індивідуальних відмінностей у стратегіях цифрової взаємодії, де для одних соціальні мережі виступають джерелом емоційної підтримки та самореалізації, а для інших —

залишаються інструментом функціональної комунікації без істотного впливу на психоемоційну сферу.

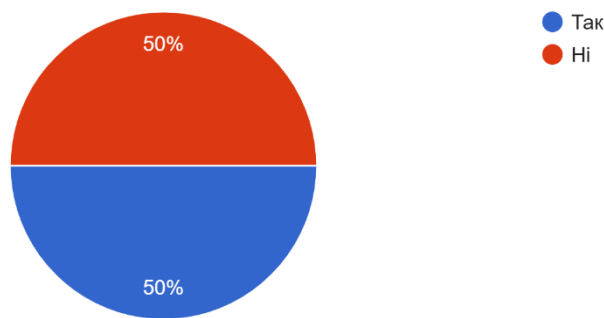


Рис. 2.4. Порівняння відповідей на запитання: «Чи впливає кількість лайків/підписників на твою самооцінку?»

Одним із концептуально важливих запитань у межах дослідження було наступне: «Чи публікуєш ти фото/історії з надією отримати схвальні відгуки чи лайки?» (Рис. 2.5.). Результати продемонстрували наступний розподіл відповідей: 54% респондентів (27 осіб) зазначили, що орієнтуються на зовнішнє схвалення аудиторії при публікації контенту, тоді як 46% опитаних (23 особи) заперечили такий мотив, вказавши на незалежність своїх дій від очікувань цифрової реакції.

Отримані дані підтверджують, що для більшості підлітків соціальні мережі є простором пошуку зовнішнього визнання, що відповідає типовим віковим потребам у самоствердженні, соціальному прийнятті та підтримці позитивного образу «Я». Така поведінкова установка може відображати психологічну вразливість до соціального впливу та залежність самооцінки від реакцій оточення. Водночас наявність майже половини респондентів, які не орієнтуються на кількість вподобань чи коментарів, може свідчити про поступове формування рефлексивного ставлення до цифрової взаємодії, зростання особистісної автономії та розвитку критичного мислення щодо соціального схвалення як домінантної мотивації.

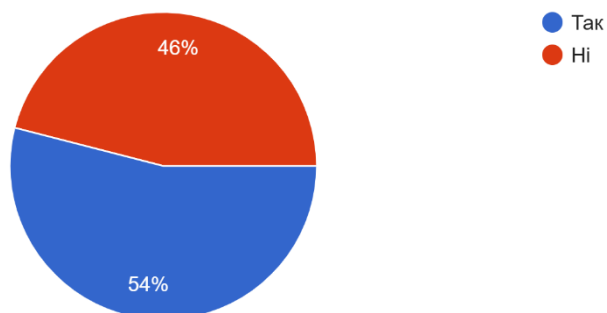


Рис. 2.5. Порівняння відповідей на запитання: Чи публікуєш ти фото/історії з надією отримати схвальні відгуки чи лайки?

Ще одне запитання, спрямоване на глибше розкриття емоційного впливу соціальних мереж на підлітків, формувалося таким чином: «Чи було таке, що негативні коментарі в соцмережах тебе сильно зачепили?» (Рис. 2.6.). Аналіз розподілу відповідей показав, що 29 респондентів (58%) відповіли ствердно, засвідчивши наявність емоційного дискомфорту або психоемоційної реакції у відповідь на негативні висловлювання. Водночас 21 опитаний (42%) зазначив, що подібні ситуації не мали істотного емоційного впливу.

Отримані результати вказують на високий рівень емоційної вразливості підлітків до критичних чи ворожих коментарів у соціальних мережах. Переважна частина респондентів відзначила негативні психологічні наслідки подібного досвіду, що може свідчити про потенційне зниження самооцінки, розвиток тривожних розладів або депресивних станів. Ці дані актуалізують проблему кібербулінгу та підкреслюють важливість формування у молоді навичок цифрової стійкості й емоційного саморегулювання.

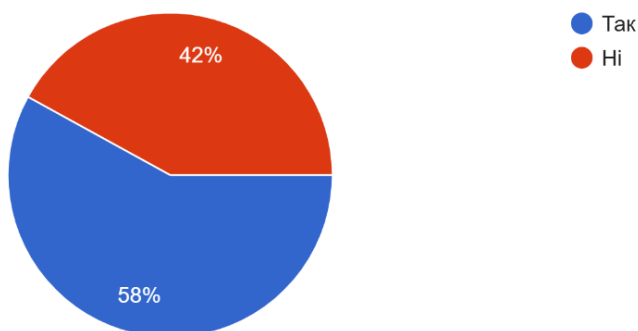


Рис 2.6. Порівняння відповідей на запитання: «Чи було таке, що негативні коментарі в соцмережах тебе сильно зачепили?»

Наступне запитання, включене до анкети, формулювалося таким чином: «Чи вважаєш ти, що соціальні мережі формують нереалістичні стандарти зовнішності?» (Рис. 2.7.). Аналіз відповідей показав, що 29 респондентів (58%) відповіли ствердно, вказуючи на сприйняття контенту в соціальних мережах як джерела ідеалізованих або викривлених уявлень про зовнішність. Натомість 11 учасників опитування (22%) обрали відповідь «ні», заперечуючи наявність такого впливу. Ще 10 респондентів (20%) висловили часткову згоду, визнаючи певний вплив, проте не вважаючи його визначальним або всеохопним.

Ці результати свідчать про те, що значна частина підлітків (78%) принаймні частково усвідомлює вплив соціальних мереж на формування уявлень про фізичну привабливість, які часто є нереалістичними, візуально модифікованими або такими, що не відповідають повсякденній реальності. Така тенденція може спричиняти відчуття невідповідності власного зовнішнього вигляду домінуючим стандартам, що, у свою чергу, негативно впливає на рівень самооцінки, почуття впевненості в собі та загальне емоційне благополуччя.

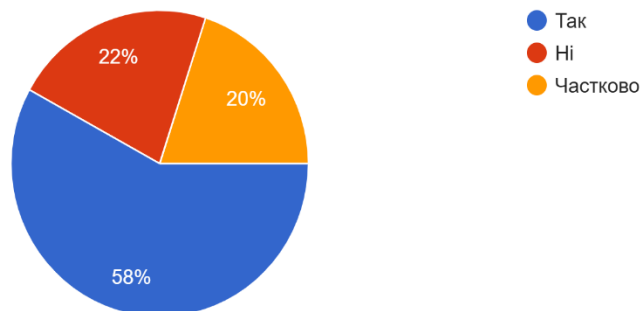


Рис. 2.7. Порівняння відповідей на запитання: «Чи вважаєш ти, що соціальні мережі формують нереалістичні стандарти зовнішності?»

Ще одним цікавим запитанням у межах дослідження було: «Чи бувало таке, що ти видаляв/ла публікацію через те, що вона набрала “замало” вподобайок?» (Рис. 2.8.). Відповіді респондентів розподілилися наступним чином: 19 осіб (38%) відповіли «так», тобто визнають, що видаляли свої дописи через низьку кількість вподобань. 17 осіб (34%) відповіли «ні», вказуючи, що не зважали на цей фактор. 14 респондентів (28%) обрали варіант «не пам’ятаю», що свідчить про невпевненість або незначущість подібних ситуацій у їхньому досвіді.

Ці дані демонструють, що майже 40% підлітків дійсно орієнтуються на зовнішню оцінку у вигляді лайків настільки, що готові видалити контент, якщо результат не виправдав очікувань. Це ще раз підкреслює вплив соціальних мереж на самооцінку, почуття прийнятності та прагнення до визнання. Показово, що така поведінка є досить поширеною, а третина респондентів навіть не впевнені, чи мали подібний досвід — що свідчить про буденність і звичність залежності від цифрової реакції аудиторії.

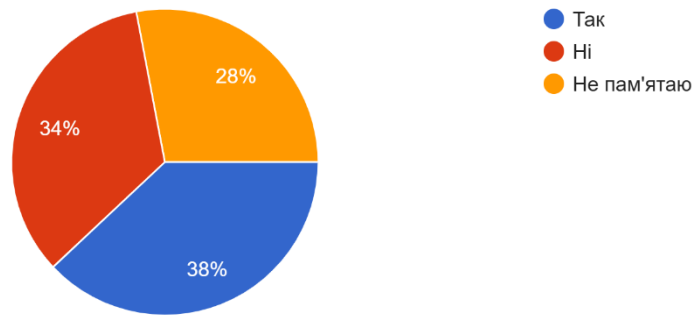


Рис. 2.8. Порівняння відповідей на запитання: «Чи бувало таке що ти видаляв/ла публікацію через те, що вона набрала «замало» вподобайок?»

Далі запитання стосувалося сприйняття образів інших людей у соціальних мережах: «Чи здається тобі, що інші підлітки виглядають щасливішими чи успішнішими у соцмережах, ніж у реальному житті?» (Рис. 2.9.). Розподіл відповідей виглядає наступним чином: 19 респондентів (38%) відповіли «так», тобто вважають, що соціальні мережі створюють ілюзію кращого, щасливішого життя інших підлітків, ніж є насправді. 20 респондентів (40%) обрали варіант «ні», не погоджуючись із таким твердженням. 11 осіб (22%) відповіли «частково», визнаючи, що така тенденція існує, але не завжди є вирішальною або постійною.

Отже, понад 60% опитаних (поєднання відповідей «так» і «частково») визнають, що в соціальних мережах створюється ідеалізований образ життя, що часто не відповідає дійсності. Це узгоджується з загальною тенденцією впливу соціальних мереж на викривлення сприйняття реальності, де публікуються лише позитивні моменти, досягнення та "успішні" кадри. Таке викривлене порівняння може впливати на формування у підлітків відчуття меншовартості, заздрості чи невпевненості у собі.

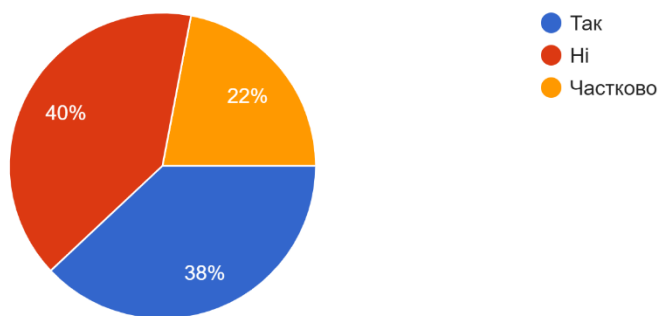


Рис. 2.9.Порівняння відповідей на запитання: «Чи здається тобі, що інші підлітки виглядають щасливішими чи успішнішими у соцмережах, ніж у реальному житті?»

Наступне запитання у дослідженні було спрямоване на виявлення загального усвідомлення впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків: «Чи вважаєш, що тривале користування соцмережами може знизити самооцінку?» (Рис. 2.10.). Респонденти відповіли наступним чином: 24 особи (48%) відповіли «так», визнаючи, що надмірне перебування в соціальних мережах може негативно вплинути на самооцінку. 18 респондентів (36%) дали відповідь «ні», тобто не вважають, що самооцінка залежить від тривалості користування соцмережами. 6 осіб (12%) обрали варіант «не знаю», що свідчить про невизначеність у розумінні впливу цифрового середовища на власний психологічний стан.

Аналіз результатів показує, що майже половина підлітків усвідомлює потенційні ризики, які несе тривале перебування у соцмережах, зокрема — порівняння себе з іншими, залежність від оцінок (лайків, коментарів), та вплив ідеалізованого контенту. Проте водночас значна частина опитаних або не погоджується з цим твердженням, або не має чіткої позиції, що може свідчити про низький рівень цифрової грамотності або недостатню рефлексію щодо власного досвіду користування соціальними мережами.

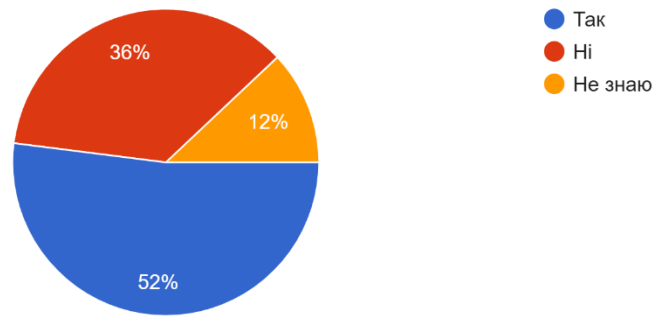


Рис. 2.10. Порівняння відповідей на запитання: «Чи вважаєш, що тривале користування соцмережами може знизити самооцінку?»

Останнє запитання у дослідженні було спрямоване на виявлення готовності респондентів до змін у своїй цифровій поведінці: «Чи хотів(-ла) би ти зменшити свій час у соцмережах для покращення свого психологічного стану?» (Рис. 2.11). Результати відповідей виглядають наступним чином: 24 респонденти (48%) відповіли «так», що свідчить про усвідомлення впливу соціальних мереж на емоційне самопочуття та бажання змінити ситуацію на краще. 18 осіб (36%) відповіли «ні», тобто не відчують потреби обмежувати час, проведений онлайн. 8 респондентів (16%) обрали відповідь «можливо», що вказує на сумніви або неготовність до змін, але при цьому — наявність задуму над цією ідеєю.

Ці дані демонструють, що майже половина підлітків усвідомлює можливий негативний вплив соцмереж на психологічний стан і прагне покращення. Наявність 16% «непевних» відповідей свідчить про потенційну відкритість до змін за наявності підтримки, інформації чи прикладів із зовнішнього середовища. Водночас 36% тих, хто не планує скорочувати час у соцмережах, можуть мати сильну цифрову звичку або не вважають соціальні мережі джерелом психологічного дискомфорту.

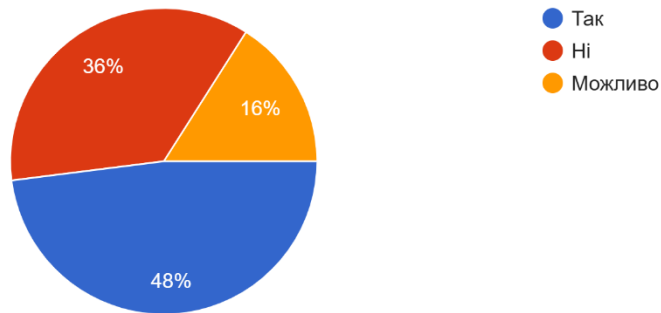


Рис. 2.11. Порівняння відповідей на запитання: «Чи хотів(-ла) би ти зменшити свій час у соцмережах для покращення свого психологічного стану?»

2.2. Аналіз результатів за методикою Розенберга

У межах проведеного дослідження одним з основних інструментів оцінювання рівня самооцінки підлітків була використана шкала самооцінки Розенберга (RosenbergSelf-EsteemScale), розроблена у 1965 році. Цей психодіагностичний інструмент визнаний у світовій практиці як валідний та надійний засіб вимірювання глобальної (загальної) самооцінки особистості. Шкала дозволяє виявити, наскільки особа сприймає себе позитивно або негативно, тобто визначити загальну емоційно-ціннісну установку людини щодо самої себе[25].

Для потреб цього дослідження було використано адаптований варіант шкали Розенберга, перекладений і стандартизований українською мовою в межах психометричної апробації, здійсненої на основі методичних рекомендацій та з урахуванням українського культурного контексту. Зокрема, було застосовано переклад та адаптацію, виконані фахівцями Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (зокрема у працях, укладених під керівництвом С.Д. Максименка та Т.М. Титаренко), що забезпечує відповідність змісту шкали національним особливостям сприйняття та формування самооцінки в українських підлітків.

Адаптована методика включала 10 тверджень, які респонденти оцінювали за чотирибальною шкалою: «Цілком згоден», «Швидше згоден», «Швидше не згоден», «Цілком не згоден». Система оцінювання передбачала присвоєння відповідних балів — 3, 2, 1 та 0, з інверсією для тверджень, що мають негативне формулювання (тобто оцінюються у зворотному порядку: 0, 1, 2, 3). Таким чином, загальний результат міг варіюватися в межах від 0 до 30 балів. Рівень самооцінки класифікувався відповідно до таких діапазонів: 0–10 балів — низький рівень; 11–20 балів — середній; 21–30 балів — високий [26].

У дослідженні брали участь 50 підлітків віком від 10 до 19 років, серед яких кількісно рівно представлені юнаки та дівчата (по 25 осіб кожної статі). Результати, отримані на основі опрацювання анкет за шкалою Розенберга, виявили такі закономірності: 12 осіб (24%) продемонстрували високий рівень самооцінки, 26 осіб (52%) — середній рівень, а ще 12 респондентів (24%) мали низький рівень самооцінки. Обчислений середній бал по вибірці склав 17,4, що відповідає середньому рівню, проте близькому до нижньої межі, що може свідчити про помірну впевненість у собі з потенційною вразливістю до зовнішніх оцінок.

Окремий інтерес становить гендерний розподіл результатів. Аналіз виявив, що серед дівчат 32% мали низький рівень самооцінки, тоді як серед хлопців ця частка становила лише 16%. Високий рівень самооцінки спостерігався у 16% дівчат (4 особи) та у 32% хлопців (8 осіб). Така диспропорція може свідчити про вищу емоційну вразливість дівчат до зовнішніх чинників, зокрема до соціального порівняння, яке активно провокується цифровими платформами через демонстрацію ідеалізованих образів, зразків поведінки та стандартів привабливості. Вказані дані узгоджуються з висновками зарубіжних дослідників, зокрема з працею Twenge&Campbell (2018), де підкреслюється зростаюча залежність жіночої молоді від соціального схвалення та її тісний зв'язок із самооцінкою.

Подальша якісна інтерпретація даних показала, що підлітки з високим рівнем самооцінки частіше вказували на позитивне сприйняття свого досвіду в соціальних мережах, відзначаючи такі аспекти, як можливість креативного самовираження, підтримка з боку друзів, отримання позитивного зворотного зв'язку. Натомість учасники з низьким рівнем самооцінки акцентували увагу на негативних аспектах цифрової взаємодії — зокрема, на почутті невідповідності, виникненні емоційної напруги через порівняння себе з іншими, переживаннях щодо зовнішності та реакціях на критичні коментарі. Такі спостереження підтверджують гіпотезу про важливу роль соціальних мереж як соціального дзеркала, що здатне як підсилювати впевненість у собі, так і створювати додаткове психологічне навантаження.

Таким чином, результати дослідження демонструють складну, поліаспектну природу взаємозв'язку між рівнем самооцінки підлітків та їхньою активністю в соціальних мережах. Вони вказують на необхідність подальшого глибокого аналізу цього зв'язку з урахуванням не лише соціальних і медіа-факторів, але й індивідуальних психологічних характеристик, таких як тип темпераменту, рівень емоційної стабільності, наявність підтримки з боку родини та значущого соціального оточення.

Висновок до розділу 2

1. Кількісний та якісний аналіз анкетування показав, що більшість підлітків активно користуються соціальними мережами, а також визнають вплив цифрового середовища на своє емоційне самопочуття і самооцінку. Близько половини опитаних орієнтуються на схвальні відгуки у вигляді лайків чи коментарів, а негативна реакція з боку онлайн-аудиторії викликає у значної частини респондентів емоційний дискомфорт. Також простежується схильність до порівняння себе з іншими користувачами, що нерідко спричиняє зниження самооцінки, особливо у випадках взаємодії з ідеалізованими або відретушованими образами. Це свідчить про високий рівень чутливості підлітків до візуального контенту та зовнішньої оцінки, що

підтверджує важливість розвитку критичного мислення й навичок медіаграмотності у молодіжному середовищі.

2. Попри наявність негативних ефектів, деякі респонденти відзначають позитивні аспекти взаємодії в соціальних мережах — можливість самовираження, пошуку підтримки, обміну думками та формування соціальних зв'язків. Це свідчить про амбівалентний характер впливу цифрового середовища на самооцінку: соціальні мережі можуть як підтримувати психологічне благополуччя, так і створювати додаткові ризики для емоційного стану.

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1.Методичні підходи до формування позитивної самооцінки у підлітків засобами психологічної підтримки

Підлітковий вік є особливим періодом у розвитку людини, коли активно формуються уявлення про себе, особистісні цінності, світогляд та соціальні ролі. Самооцінка, яка складається в цей період, впливає на все подальше життя: рівень адаптивності в соціумі, професійну реалізацію, емоційне благополуччя та загальне відчуття життєвої задоволеності. У сучасних умовах особливе значення для формування самооцінки має цифрове середовище, зокрема — соціальні мережі. Щоденна взаємодія з ними впливає на образ «Я», створюючи як умови для самовираження, так і потенційні ризики для психічного здоров'я [27].

Підлітки схильні порівнювати себе з «віртуальними ідеалами», що створюються через фільтри, фотошоп та контент-підбірки в соцмережах. Ідеалізовані образи інших викликають у них сумніви у власній значущості, зовнішності, успішності. Відтак, низька самооцінка може стати наслідком надмірного цифрового впливу, особливо за відсутності достатнього рівня емоційної зрілості та критичного мислення. Тому психологічна підтримка підлітків має бути системною, багаторівневою та спрямованою на формування стійкого позитивного образу себе незалежно від зовнішніх оцінок [28].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш досліджених і ефективних напрямів роботи з негативними установками, які сприяють заниженій самооцінці. Цей підхід дає змогу змінити не лише мислення, а й поведінкові патерни. Наприклад, підліток, який переконаний,

що «ніхто не ставить лайки — значить, я нікому не цікавий», може через терапію навчитися бачити інші способи підтвердження своєї цінності: через досягнення в навчанні, стосунки з близькими, власні емоції та потреби. КПТ дає також конкретні інструменти: виявлення автоматичних негативних думок, формулювання альтернативних тверджень, ведення щоденників позитивного досвіду — усе це сприяє закріпленню нового мислення [29].

Значну роль у підтримці здорової самооцінки відіграє також емоційний інтелект. Методичні програми, які сприяють розвитку навичок розпізнавання, регулювання та вираження емоцій, позитивно впливають на самосприйняття. У школах дедалі частіше впроваджуються тренінги емоційної грамотності, що дозволяють учням краще розуміти себе, приймати емоційні стани як частину досвіду, а не ознаку «слабкості». Так, вміння ідентифікувати тривогу, сором або страх у ситуації відсутності онлайнного схвалення дозволяє не ототожнювати себе з цими емоціями, а конструктивно з ними працювати [30].

Особливо важливо в методичній роботі — формувати середовище підтримки. Підтримка в родині, вчителями, психологами, ровесниками створює відчуття безпеки, де підліток має право на помилки, невдачі й розвиток. Наприклад, школа, де наголошується на співпраці, а не лише змагальності, де заохочуються спроби й ініціативи, а не лише результат, сприяє становленню впевненості у своїх силах. Практики, які базуються на принципах ненасильницького спілкування, допомагають підліткам переживати конфлікти без знецінення себе [31].

Крім психотерапевтичної роботи, важливим є виховання цифрової грамотності. Знання про алгоритми соцмереж, маніпулятивні техніки маркетингу, правила обробки фото — все це знижує рівень навіюваності та підвищує критичність мислення. У межах методичних програм можуть проводитись заняття з медіаграмотності, на яких учні аналізують інфлюенсерський контент, розглядають фейки, дискутують щодо цінності справжніх емоцій проти «лайків» [32].

Гуманістичні підходи — ще один потужний ресурс для зміцнення самооцінки. За Карлом Роджерсом, основою позитивного самосприйняття є досвід безумовного прийняття. Психологи й педагоги, які будують стосунки з підлітками на основі емпатії, відкритості й щирої уваги, стають для них внутрішніми опорами. Таке середовище дозволяє дитині відчувати, що вона має цінність просто тому, що вона є — незалежно від зовнішності, оцінок, поведінки [33].

У рамках освітнього процесу доцільним є впровадження програм розвитку особистості, що включають компоненти саморефлексії, самоаналізу та виявлення сильних сторін. Наприклад, методика «портфоліо досягнень», де учень фіксує свої успіхи, відкриття та зростання протягом року, дозволяє поступово формувати уявлення про себе як особу, яка здатна на прогрес, а не як ту, що має лише зовнішні критерії цінності [34].

Усі ці методичні інструменти повинні доповнюватися міждисциплінарним підходом, де психологи, педагоги, соціальні працівники, батьки працюють разом для підтримки підлітка. Формування позитивної самооцінки — це не разова дія, а системна робота, яка охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову, соціальну й цифрову сфери розвитку. Успіх можливий лише за умов, коли дитина відчуває себе не «об'єктом оцінки», а суб'єктом, що має право на власну унікальність і внутрішній голос.

3.2. Рекомендації для батьків, педагогів та підлітків щодо безпечного користування соціальними мережами

Підліткам рекомендується дотримуватися чітких меж часу перебування в соціальних мережах. Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я та Американської академії педіатрії, оптимальна тривалість — не більше 2 годин на день для дозвіллевого використання, тобто для спілкування, перегляду контенту та розваг, що не стосується навчання. Якщо цей ліміт перевищується, збільшується ризик розвитку тривожних розладів,

порушень сну та зниження самооцінки. Бажано, щоб цей час був розподілений протягом дня, наприклад: до 30 хв уранці, 30–60 хв після школи, і не більше 30 хв увечері — не пізніше ніж за годину до сну [35].

Також фахівці рекомендують використовувати додатки або функції в телефоні, які дозволяють відстежувати й обмежувати екранний час (наприклад, ScreenTime на iOS чи DigitalWellbeing на Android). Підліток, який усвідомлює, скільки часу він проводить онлайн, має вищу ймовірність сформувати відповідальне цифрове поведіння й не піддаватися алгоритмічній "засмоктуючій" дії стрічок новин і рекомендацій [36].

Важливо навчитися розпізнавати ідеалізований контент. Більшість зображень у соціальних мережах проходять через фільтри, ретушування і постановку, що створює викривлену картину реальності. Усвідомлення цього дозволяє уникнути порівнянь себе з «ідеальними» образами та знижує ризик розвитку комплексу неповноцінності.

Підліткам варто формувати критичне мислення — навичку ставити під сумнів інформацію, яку вони споживають. Наприклад, замість автоматичного захоплення блогером, доцільно задати собі питання: «Чому він викладає це фото?», «Чи це реклама?», «Чи справді це реальний стиль життя?». Така практика допомагає зберегти емоційну дистанцію та не втрачати самоцінність [37].

Варто уникати пасивного скролінгу стрічки новин, який часто викликає відчуття незадоволеності собою. Замість цього краще брати активну участь у групах за інтересами, створювати власний креативний контент, що дозволяє проявити себе й зміцнює відчуття контролю над онлайн-досвідом.

Підліткам рекомендується мати хоча б одну «цифрову годину тиші» на день — період без екранів, що сприяє зниженню рівня стресу, покращенню сну й концентрації. В ідеалі — перед сном. Це дає мозку можливість відновити рівновагу та переорієнтуватися на внутрішні ресурси [38].

Підлітки повинні знати про можливості цифрової гігієни: як налаштовувати приватність, блокувати токсичних користувачів, уникати

спілкування з незнайомцями. Усвідомлення власного права на інформаційну безпеку формує впевненість і знижує рівень тривожності.

Окрім індивідуальної відповідальності підлітків, батьки та педагоги мають створювати середовище, де дитина може відкрито обговорювати свої онлайн-досвіди. Довіра й відкритість у спілкуванні значно знижують ризик того, що підліток буде приховувати негативний досвід у мережі — кібербулінг, хейт або емоційне вигорання [39].

Освітні заклади можуть впроваджувати спеціальні заняття з медіаграмотності, де учні вчаться аналізувати контент, розпізнавати фейки, а також формувати здорову самооцінку в цифрову епоху. Наприклад, практикуються рольові ігри, де учні відтворюють ситуації з мережі й навчаються реагувати на маніпуляції або тиск однолітків.

Рекомендації для батьків включають регулярне обговорення з дитиною її онлайн-життя, спільне переглядання контенту, а також — особистий приклад збалансованого користування гаджетами. Діти схильні копіювати поведінку дорослих, і тому демонстрація здорового цифрового балансу з боку батьків має вирішальне значення [40].

Висновок до розділу 3

1. Підвищення самооцінки підлітків в умовах впливу соціальних мереж потребує комплексного, методично обґрунтованого підходу, який поєднує психотерапевтичну підтримку, розвиток емоційного інтелекту, виховання медіаграмотності та створення безпечного соціального середовища. Особливу ефективність демонструють когнітивно-поведінкові та гуманістичні підходи, спрямовані на формування внутрішніх опор і здатності критично оцінювати зовнішні впливи.

2. Важливою складовою є формування в підлітків навичок відповідального цифрового поведіння. Це включає вміння розпізнавати ідеалізований контент, обмежувати екранний час, аналізувати мотиви публікацій та зберігати емоційну дистанцію. Розвиток критичного мислення

та «цифрової гігієни» знижує ризики порушення самооцінки, сприяє усвідомленому онлайн-досвіду та зменшує залежність від зовнішньої валідації.

3. Успішна реалізація рекомендацій можлива лише за умов міждисциплінарної співпраці — коли батьки, педагоги, психологи та самі підлітки діють спільно. Підлітку необхідно не просто надати інструменти, а й створити середовище прийняття, довіри й підтримки, де його унікальність визнається та поважається незалежно від «цифрових» оцінок. Лише така цілісна робота може забезпечити сталий розвиток позитивної самооцінки в умовах цифрової реальності.

ВИСНОВКИ

1. Підлітковий вік є критичним періодом становлення особистості, в якому формування самооцінки відіграє вирішальну роль для подальшого психосоціального розвитку. Самооцінка в цей період чутлива до зовнішніх чинників, серед яких соціальні мережі займають особливе місце. Вони стають не лише платформою для самовираження, а й джерелом порівняння, соціального тиску та потреби у зовнішньому схваленні. Як показано в теоретичному аналізі та огляді сучасних досліджень, соціальні мережі можуть як підвищувати впевненість у собі, так і спричиняти зниження самооцінки через нав'язані стандарти успішності, краси та «ідеального життя».

2. Емпіричне дослідження підтвердило, що інтенсивне й некритичне користування соціальними мережами пов'язане з коливаннями самооцінки підлітків. Результати методики Розенберга вказали на наявність тенденції до заниженої самооцінки у підлітків, які проводять онлайн більше часу та схильні до частого порівняння себе з іншими користувачами. Водночас учасники з розвинутими навичками саморефлексії, критичного мислення та емоційної стабільності демонстрували вищу стійкість до негативного впливу цифрового середовища. Це підкреслює важливість не лише кількісного, а й якісного аспекту взаємодії з соцмережами.

3. Запропоновані методичні рекомендації — як на рівні психологічної підтримки, так і цифрової гігієни — показали ефективність у зниженні впливу деструктивних факторів соціальних мереж. Формування позитивної самооцінки потребує цілісного підходу: розвитку емоційного інтелекту, медіаграмотності, підтримки з боку родини й освітнього середовища. Лише за умов взаємодії всіх учасників виховного процесу можливо створити простір, у якому підліток зможе формувати здорове самосприйняття, незалежно від цифрових оцінок та «лайків», і відчувати себе цінним у реальному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. / І.А. Цюкало // Робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 - психологія - Суми:СумДУ. – 2021. – 64 с.
2. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. / У. Б. Михайлишин // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2021. - №3 – С. 86-92.
3. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. / О.О. Ратушний // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2022. - № 4. – С. 74–79.
4. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. / О. Бездушко // Магістр. – 2020. - № 34. – С. 214-216.
5. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. / В.П. Новікова // Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. – Кропивницький. – 2021. – С. 137-139.
6. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. / О.Г. Шахова // Навчальний посібник. Харків: «Контраст». – 2019. – 116 с.
7. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки / О.О. Ходанич // Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. – Одеса : ФОП Бєлий А. Є. – 2022. – С. 128-135.
8. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. / К.С. Балинець, О.О. Грейліх // Редакційна колегія. – 2020. - № 6. – С. 5-11.
9. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. / К.В. Ткаліч // Теоретикометодологічні проблеми практичної психології та її

перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. – Кропивницький. – 2022. – С. 186-191.

10.Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус. 2020. № 14. С. 152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327> (Дата звернення 1.04.2025).

11.Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.

12.Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. : Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6.

13.Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія». 2021. Том 12, № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117.

14.Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття». Черкаси: МЦНД, С. 26–34. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218> (Дата звернення 4.04.2025).

15.Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф.дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с.

16.Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022 : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117–118. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/16503> (Дата звернення 7.04.2025).

17.Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413-417.

18.Погляди на соціальні мережі та їхній вплив на суспільство. URL: <https://www.pewresearch.org/global/2022/12/06/views-of-social-media-and-its-impacts-on-society-in-advanced-economies-2022/> (Дата звернення 11.04.2025).

19.Використання соціальних мереж серед підлітків: переваги та ризики. URL: https://www.researchgate.net/publication/264676034_Social_Media_Use_among_Adolescents_Benefits_and_Risks (Дата звернення 13.04.2025).

20.Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я молодих людей. URL: https://www.researchgate.net/publication/385333654_The_Impact_of_Social_Media_on_Mental_Health_of_Young_Adults_A_Literature_Review (Дата звернення 16.04.2025).

21.Залежність молодих користувачів від соціальних мереж: причини, наслідки та профілактика. URL: https://www.researchgate.net/publication/356343936_Young_users'_social_media_addiction_causes_consequences_and_preventions (Дата звернення 18.04.2025).

22.Nesi, J., &Prinstein, M. J. (2019). AdolescentDevelopmentin a DigitalAge: A TheoreticalFrameworkforUnderstandingtheRolesofSocialMedia. DevelopmentalPsychology, 55(9), 1967–1982.

23.Twenge, J. M., &Campbell, W. K. (2018). Associationsbetweenscreentimeandlowerpsychologicalwell-beingamongchildrenandadolescents: Evidencefrom a population-basedstudy. PreventiveMedicineReports, 12, 271–283.

24.Valkenburg, P. M., Meier, A., &Beyens, I. (2022). Socialmediauseanditsimpactonadolescentmentalhealth: Anintegrativerewiew. CurrentOpinioninPsychology, 44, 58–63.

- 25.Методика “Шкала М.Розенберга”. URL:
<https://lifepsy.blog/2019/02/02/%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82-%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D1%83/>
- 26.Rosenberg, M. (1965). Rosenbergself-esteemscale (RSE). AcceptanceandCommitmentTherapy. MeasuresPackage, 61.
- 27.Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словник-довідник з психології. – К.: Видавничий центр «Академія», 2003. – 480 с.
- 28.Роджерс К. Становлення особистості: погляд гуманістичного психолога. – К.: Основи, 1994. – 328 с.
- 29.Roeser R. W., Eccles J. S. SchoolingandthementalhealthofchildrenandadolescentsintheUnitedStates. Journal of SchoolPsychology, 2020. – Vol. 82, pp. 139–158.
- 30.Livingstone S., Helsper E. Balancingopportunitiesandrisksinteenagers’ useoftheinternet: theroleofdigitalskillsinmoderatingtheoutcome. NewMedia&Society, 2020. – Vol. 22(4), pp. 309–329.
- 31.Nesi J. Theimpactofsocialmediaonyouthmentalhealth: Challengesandopportunities. NorthCarolinaMedicalJournal, 2020. – 81(2), pp. 116–121.
- 32.Kroeper K. M., Dweck C. S. Motivationalmindsetsinadolescentsandtheirrelevancetoachievementandwell-being. JournalofYouthandAdolescence, 2021. – 50(4), pp. 705–722.
- 33.Clark L., etal. DevelopingAdolescentIdentityThroughReflectivePortfolios. EducationalPsychologyReview, 2022. – Vol. 34, pp. 557–574.
- 34.O’Reilly M., Dogra N., Whiteman N. Issocialmediabadformentalhealthandwellbeing? Exploringtheperspectivesofadolescents. ClinicalChildPsychologyandPsychiatry, 2020. – Vol. 25(3), pp. 601–613.

35.Orben A., Przybylski A.K. Screens, Teens, and Psychological Well-being: Evidence from three time-use-diary studies. *Psychological Science*, 2021. – Vol. 32(9), pp. 1413–1426.

36.Vernon L., Barber B.L., Modecki K.L. Adolescent Problem Behavior and Online Media Use: A 6-Year Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 2020. – Vol. 49, pp. 198–211.

37.Livingstone S., Mascheroni G., Staksrud E. Developing a framework for research on children's online risks and opportunities. *New Media & Society*, 2021. – Vol. 23(3), pp. 572–588.

38.Uhls Y.T., Ellison N.B., Subrahmanyam K. Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 2021. – Vol. 147(Supplement 2), pp. S232–S236.

39.James C., Weinstein E., Park Y. Digital Literacy and Youth Well-Being. *Journal of Adolescent Research*, 2021. – Vol. 36(2), pp. 141–169.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

1. Скільки тобі років?
А) 10-15;
Б) 15-19.
2. Чи користуєшся ти соціальними мережами щодня?
А) Так;
Б) Ні.
3. Чи порівнюєш себе з іншими людьми, яких бачиш у соціальних мережах?
А) Так;
Б) Ні.
4. Чи впливає кількість лайків/підписників на твою самооцінку?
А) Так;
Б) Ні.
5. Чи публікуєш ти фото/історії з надією отримати схвальні відгуки чи лайки?
А) Так;
Б) Ні.
6. Чи було таке, що негативні коментарі в соцмережах тебе сильно зачепили?
А) Так;
Б) Ні.
7. Чи вважаєш ти, що соціальні мережі формують нереалістичні стандарти зовнішності?
А) Так;
Б) Ні;
В) Частково.
8. Чи бувало таке що ти видаляв/ла публікацію через те, що вона набрала «замало» вподобайок?
А) Так;

Б) Ні;

В) Не пам'ятаю.

9. Чи здається тобі, що інші підлітки виглядають щасливішими чи успішнішими у соцмережах, ніж у реальному житті?

А) Так;

Б) Ні;

В) Частково.

10. Чи вважаєш, що тривале користування соцмережами може знизити самооцінку?

А) Так;

Б) Ні;

В) Не знаю.

11. Чи хотів(-ла) би ти зменшити свій час у соцмережах для покращення свого психологічного стану?

А) Так;

Б) Ні;

В) Можливо.