

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА
САМООЦІНКУ У СТАРШОМУ ПДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи П-46
Гак Анастасії Андріївни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор філософії із психології (Ph.D) ,
доценр кафедри психології розвитку та
консультування
Слободянюк Ольга Леонідівна

РЕЦЕНЗЕНТ:

АНОТАЦІЯ

Гак А. А. Психологічний вплив соціальних мереж на самооцінку у старшому підлітковому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2026. 72 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз основних підходів до визначення поняття самооцінки у вітчизняній і зарубіжній психології; проаналізовано психологічні особливості підліткового віку; здійснено емпіричне дослідження особливостей формування самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж; розроблено та апробовано психокорекційну програму, спрямовану на формування позитивної самооцінки підлітків в умовах цифрового середовища.

Ключові слова: самооцінка, підлітки, соціальні мережі, цифрове середовище, психокорекція, самосприйняття.

ABSTRACT

Hak A. A. Psychological Impact of Social Media on Self-Esteem in Late Adolescence. Bachelor's thesis for the BA degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026. 72 p.

In the Bachelor's thesis a theoretical and methodological analysis of the main approaches to defining the concept of self-esteem in domestic and foreign psychology was carried out; psychological features of adolescence are analyzed; an empirical study of the features of adolescent self-esteem formation under the influence of social media was carried out. A psychocorrectional program aimed at developing positive self-esteem in adolescents within the digital environment was developed and tested.

Keywords: self-esteem, adolescents, social media, digital environment, psychocorrection, self-perception.

ЗМІСТ	С
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	8
1.1 Психологічні аспекти дослідження впливу соціальної мережі на самооцінку підлітків.....	8
1.2 Фактори впливу цифрового середовища на самооцінку підлітків....	18
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	25
2.1 Методика та організація дослідження самооцінки підлітків в умовах використання соціальних мереж.....	25
2.2 Аналіз та інтепритація отриманих результатів емпіричного дослідження самооцінки підлітків в умовах використання соціальних мереж.....	31
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ДО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	49
3.1 Розробка тренінгової програми розвитку самооцінки підлітків в умовах соціальних мереж.....	49
3.2 Програма тренінгу «Цифрова автентичність: розвиток стійкості самооцінки підлітків в епоху соцмереж».....	50
3.3 Психологічні рекомендації для батьків і педагогів.....	55
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку інформаційного суспільства соціальні мережі стали невід'ємною складовою повсякденного життя підлітків та одним із важливих чинників їхнього психосоціального розвитку. Активне використання цифрових платформ суттєво впливає на процеси самопізнання, формування міжособистісних взаємин і становлення особистісної ідентичності. Особливої актуальності набуває проблема впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, оскільки саме в цьому віковому періоді відбувається інтенсивне формування уявлень особистості про себе, власні можливості та соціальну значущість.

Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до оцінок оточення, прагненням до самоствердження, активним пошуком власної ідентичності та схильністю до соціального порівняння. У зв'язку з цим цифровий простір виступає важливим середовищем соціалізації, де підлітки отримують зворотний зв'язок від однолітків, формують власний образ та оцінюють себе через призму реакцій інших користувачів. Водночас надмірна орієнтація на зовнішнє схвалення, порівняння себе з ідеалізованими образами та залежність від соціального визнання можуть негативно позначатися на розвитку адекватної самооцінки.

Проблема самооцінки є однією з фундаментальних у психологічній науці. Теоретичні засади її дослідження представлені у працях вітчизняних і зарубіжних учених, зокрема Л. Виготського, Р. Бернса, С. Будасі, Л. Орбан, Г. Крайг, Л. Х'юстон та інших. У межах їхніх наукових концепцій самооцінка розглядається як складне особистісне утворення, що забезпечує регуляцію поведінки, впливає на рівень домагань, соціальну адаптацію та психологічне благополуччя особистості. Особливе значення самооцінка має в підлітковому віці, коли відбувається активне становлення «Я-концепції» та формування системи ціннісних орієнтацій.

Значний внесок у вивчення особливостей розвитку самооцінки підлітків здійснили українські дослідники О. Маліна, О. Вознюк, О. Каверін, Т. Гурлева, Н. Пов'якель, Л. Коваль, Т. Титаренко, С. Максименко та інші. У

їхніх працях наголошується на важливій ролі соціального середовища у формуванні самосприйняття особистості, а також підкреслюється вплив соціального порівняння, рівня домагань та міжособистісної взаємодії на становлення адекватної самооцінки.

Сучасні дослідження засвідчують, що соціальні мережі можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток особистості підлітка. З одного боку, вони створюють умови для самовираження, розширення соціальних контактів, підтримки міжособистісних зв'язків та розвитку комунікативних навичок. З іншого боку, цифрове середовище нерідко стає джерелом соціального тиску, формування нереалістичних стандартів успішності та зовнішньої привабливості, що може спричиняти зниження самооцінки, підвищення рівня тривожності та незадоволеності собою.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблематиці самооцінки та особливостям функціонування соціальних мереж, питання взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних платформ і рівнем самооцінки підлітків залишається недостатньо вивченим. Суперечливість результатів емпіричних досліджень свідчить про необхідність подальшого аналізу психологічних механізмів впливу соціальних мереж на особистість підлітка з урахуванням індивідуально-психологічних та соціальних чинників. Актуальність теми зумовлена також зростанням проблем, пов'язаних із залежністю від соціальних мереж, кібербулінгом, соціальним порівнянням та зниженням самооцінки серед підлітків. Постійне порівняння себе з «ідеальними» образами інших користувачів часто призводить до почуття неповноцінності, тривоги, депресії та зниження рівня задоволеності життям. Водночас соціальні мережі можуть мати й позитивний вплив, сприяючи самовираженню, соціальній підтримці та розвитку цифрової грамотності

Мета дослідження – теоретично проаналізувати психологічний вплив соціальних мереж на самооцінку старших підлітків та розробити тренінгову програму та психологічні рекомендації для батьків і педагогів щодо підвищення адаптивності самооцінки в умовах цифрового середовища.

Відповідно до мети дослідження нами було визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення самооцінки та її формування в підлітковому віці.
2. Визначити особливості впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження рівня інтенсивності використання соціальних мереж та особливостей самооцінки старших підлітків.
4. Розробити та обґрунтувати тренінгову програму розвитку стійкості самооцінки підлітків в умовах соціальних мереж.
5. Сформулювати психологічні рекомендації для батьків і педагогів.

Об'єкт дослідження – самооцінка старших підлітків у процесі їхньої соціалізації.

Предмет дослідження – психологічний вплив соціальних мереж на самооцінку старших підлітків та шляхи підвищення її адаптивності.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано такі методи дослідження:

– **теоретичні:** аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел з проблеми ролі позитивних і негативних емоцій у прийнятті життєвих рішень особистістю; порівняння психологічних підходів до вивчення емоційної сфери та процесу прийняття рішень;

– **емпіричні:** спостереження, бесіда, психодіагностичні методики: Шкала самооцінки Розенберга (для оцінки загального рівня самоповаги); методика Дембо-Рубінштейна (для вивчення рівня домагань і самооцінки за різними параметрами); тест С. Будассі (для визначення адекватності самооцінки через співвідношення реального та ідеального «Я»); шкала соціального порівняння (INCOM); шкала FOMO (Fear of Missing Out Scale).

Емпірична база дослідження – Тернопільська спеціалізована школа №5, вибірка утворили 50 учнів 11-х класів.

Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає в тому, що на локальному рівні було проведено цілісне дослідження самооцінки підлітків, системно проаналізовано зв'язок між їхньою активністю в соціальних мережах і рівнем самооцінки. Виокремлено характерні закономірності її формування в

умовах постійного цифрового впливу та окреслено потенційні загрози для психічного здоров'я.

Структура роботи: робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 63 позиції, та додатків.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1 Психологічні аспекти дослідження впливу соціальної мережі на самооцінку підлітків

Перед початком вивчення наукових праць щодо детермінації впливу цифрових платформ на самосприйняття тінейджерів, варто уточнити сутність терміна «підліток» та встановити відповідні хронологічні рамки. У правовому полі України цей термін позбавлений чіткого законодавчого дефініціювання, проте його зміст розкривається через суміжні правові статуси «малолітніх» та «неповнолітніх» осіб.

Згідно з положеннями Цивільного кодексу України, до категорії малолітніх відносять дітей, котрі ще не досягли 14-річчя, тоді як неповнолітніми вважаються громадяни у віковому проміжку від 14 до 18 років: «Статус малолітньої має особа, якій не виповнилося чотирнадцяти років. Неповнолітньою визнається фізична особа віком від чотирнадцяти до вісімнадцяти років» [60].

Нормативний акт «Про охорону дитинства» не дає прямої відповіді на питання, хто такий «підліток», але використовує дефініцію «дитина» – це людина, яка не досягла віку повної цивільної дієздатності, тобто 18 років [42].

У царині соціальної психології зазвичай послуговуються віковим розподілом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), де вказано: «Підлітковий період триває від 10 до 19 років включно» [36], з подальшим поділом на ранню (10–14 років) та пізню (15–19 років) фази.

Отже, попри відсутність єдиної юридичної термінології в Україні, у науковому дискурсі доцільно опиратися на глобальні критерії ВООЗ, які трактують цей етап як трансформаційний місток між дитинством і зрілістю, що охоплює друге десятиліття людського життя. У цій кваліфікаційній роботі ми фокусуємо увагу на підлітках 10–15 років (здобувачі освіти 5–9 класів),

оскільки саме цей життєвий відрізок характеризується найбільшою чутливістю до зовнішніх чинників, зокрема до соціальних медіа.

Як стверджує І. Булах, цей віковий етап супроводжується масштабними модифікаціями у фізіологічній структурі та психологічній організації дитячого організму. Дана фаза є транзитним часом між дитинством і дорослим життям, що включає глибоку перебудову як тілесного образу, так і внутрішнього світу індивіда [33].

Науковиця акцентує, що саме в цей період юнаки та дівчата починають прискіпливо аналізувати власну зовнішність, займатися самоаналізом та вибудовувати систему індивідуальних цінностей. Водночас спостерігається розвиток почуття відповідальності за свої вчинки та їхні ймовірні результати. Відбуваються фундаментальні оновлення в когнітивній та емоційній ділянках, а самосвідомість переходить на якісно вищий щабель [33].

Л. Томпсон у своїх працях зазначає, що підлітковий період також знаменується бурхливим статевим дозріванням пубертатом, тривалість якого може сягати десятиліття. Варто зауважити, що у дівчат ці процеси стартують приблизно на два роки раніше, ніж у хлопців, і провокують серйозні соматичні та ментальні зсуви [24].

За висновками І. Булах, підліткам притаманна лабільність емоцій та висока ймовірність виникнення непорозумінь із дорослим оточенням. Автор підкреслює, що прямий тиск на поведінку дитини часто виявляється безрезультатним або навіть деструктивним, адже такі реакції є природною частиною дорослішання. З огляду на це, у педагогічній взаємодії необхідно використовувати гнучкі виховні методики, адаптовані до особливостей даного віку [33].

Спираючись на концепцію психосоціального розвитку Е.Еріксона, можна сказати, що цей вік насичений численними внутрішніми кризами, що робить його вкрай стресовим. Саме зараз відбувається активне формування «Я-концепції», закладається фундамент самооцінки та здатності до рефлексії, виникає жага до самовдосконалення. Величезний вплив на ці процеси мають оціночні судження соціуму однолітків чи старших, які можуть стимулювати як невдоволення собою, так і відчуття гордості за власні успіхи [23].

Роботи Л. Найдьоновой та її співавторів підтверджують, що онлайн-платформи здатні виступати як інструментом підтримки впевненості у собі, так і потужним чинником психологічної напруги для молодого покоління.

Прагнучи знайти власну нішу в колі однолітків, тінейджери постійно порівнюють своє фактичне «Я» з вигаданим ідеалом та соціальним образом, що стає фундаментом для побудови індивідуальної ідентичності. При цьому комунікація з оточуючими виступає вирішальним чинником у даному процесі: без повноцінних суспільних зв'язків неможливо досягти глибокого самопізнання чи гармонійного розвитку особистості та її самосприйняття [49].

Сучасні наукові розвідки також роблять акцент на критичній важливості медіаосвіти для підростаючого покоління. Навички аналітичного опрацювання контенту допомагають молоді нівелювати деструктивний вплив віртуального простору, зберігаючи при цьому психологічне здоров'я та стабільну самооцінку в цифрову епоху [6].

У межах психологічного знання самооцінка трактується як багаторівневий конструкт, що інтегрує в собі інтелектуальні, афективні та поведінкові аспекти індивіда. Хоча в теоріях існують певні розбіжності, більшість фахівців солідарні в тому, що цей механізм викристалізовується під час соціалізації, постійно трансформується та керує життєдіяльністю людини.

С. Рубінштейн інтерпретує самооцінку як розуміння людиною власних рис, потенціалу та соціального статусу серед інших. Дослідник розглядає цей феномен як базовий елемент для прояву ініціативи, саморегуляції та здатності нести відповідальність за свої вчинки. Така точка зору підкреслює функціональну роль самосприйняття в управлінні щоденною поведінкою. Прикметно, що у підлітків цей показник є надзвичайно пластичним і формується під потужним тиском друзів, родини, вчителів та інформаційного середовища [53].

К. Роджерс пояснює самооцінку як елемент цілісної «Я-концепції», котрий з'являється під час міжособистісних контактів через рефлексію ставлення до себе з боку авторитетних осіб. Даний підхід наочно демонструє суспільне коріння самооцінки та її пряму залежність від зовнішнього схвалення й відчуття емоційної підтримки [52].

П. Дячук вказує на те, що самооцінка є головним психологічним регулятором, який визначає характер адаптації суб'єкта до соціальних умов. У шкільному житті вона дає змогу учням аналізувати власні перемоги, усвідомлюючи як сильні сторони, так і зони росту. Автор переконаний, що об'єктивне сприйняття себе є основою для подальшого зростання, формуючи вектор ставлення до світу. Окрім того, вчений зазначає, що це явище є мінливим і перебуває в постійному русі під впливом академічних успіхів та стилю спілкування з педагогами й класом [40].

І. Загурська вивчає особливості формування самооцінки крізь призму розкриття креативного потенціалу дитини. Дослідниця доводить, що рівень впевненості у собі безпосередньо корелює з ефективністю творчої праці та якістю взаємин із наставниками. Вміння тверезо оцінювати власні ресурси закладає підвалини для незалежності думок та критичного сприйняття дійсності. Вона зауважує, що позитивне ставлення до себе живить інтерес до навчання, тоді як дефіцит самоповаги може паралізувати освітню мотивацію [41].

Іншу концептуальну лінію проводить Л. Божович, характеризуючи самооцінку як цілісний показник, що демонструє рівень гармонії між реальним станом індивіда та його внутрішнім ідеалом. Таке бачення акцентує увагу на потенційному дисонансі між дійсністю та прагненнями, що суттєво позначається на душевному спокої тінейджера [31].

Р. Бернс розглядає цей термін як оціночну позицію людини щодо власної особистості, яка кристалізується в горнілі суспільної взаємодії та внутрішнього аналізу пережитого досвіду. Вчений акцентує, що самооцінка не є вродженим даром – вона стає результатом безперервної внутрішньої дискусії та суб'єктивного сприйняття зовнішніх сигналів. Очікування соціуму та думки значущих людей у поєднанні з особистою інтерпретацією цих фактів визначають міру самоцінності людини. За переконанням Бернса, саме самооцінка є фундаментом для розвитку ідентичності та грає ключову роль у соціальній інтеграції [29].

У сучасній психології загальноприйнятим є поділ самооцінки на три типи: завищену, адекватну та занижену, що підтверджено значним масивом

емпіричних даних. Одним із найавторитетніших розробників цієї теорії є М. Розенберг.

М. Розенберг, який інтерпретував самооцінку як стабільну внутрішню установку індивіда щодо власної сутності. Він створив методику вимірювання самооцінки, що дозволяє за допомогою емпіричних тестів встановити її рівень у представників різних вікових груп. Дослідник акцентував на тому, що позитивне самосприйняття зміцнює душевну рівновагу та опірність стресам, тоді як дефіцит самоповаги провокує схильність до депресивних станів і почуття незахищеності в соціумі [20].

Аналогічні ідеї просував український науковець О. Струмінський, який у своїх працях зосереджувався на соціальній детермінації ставлення до себе. Він диференціював три базові рівні – адекватний, занижений та завищений, зазначаючи, що саме реалістичне самосприйняття є запорукою цілісного розвитку суб'єкта. Струмінський доводив, що будь-яка деформація самооцінки в бік крайнощів створює бар'єри для успішної реалізації потенціалу та налагодження міцних контактів з іншими [56].

Вагомий внесок у вивчення цієї теми зробив австрійський психолог Г. Петтерсон, який вказував на необхідність гармонії між тверезим поглядом на себе та прагненням до особистого ідеалу. У запропонованій ним теоретичній моделі також фігурують три градації самооцінки – висока, низька та оптимальна, що виникають у результаті порівняння «Я-фактичного» та «Я-бажаного». На його думку, критичні відхилення в оцінці власних якостей можуть призводити до внутрішнього розладу та деструктивних форм поведінки [18].

У працях американської дослідниці С. Хартер самосприйняття підлітків розглядається як складна багатокомпонентна система, що будується на оцінних судженнях оточення та суб'єктивному відчутті успіху в різних сферах життя. Хартер стверджує, що рівень самооцінки коливається залежно від того, наскільки дитина відчувається компетентною в тих видах діяльності, які мають для неї найбільшу вагу. Вона наголошує на пріоритетності чесного самоаналізу для підтримання ментального здоров'я та продуктивної адаптації молоді до соціальних умов [16].

Глибоко питаннями типізації самооцінки займалася українська вчена А. Тульчинська. У своїх монографіях вона описує цей феномен як складну інтегративну систему, що поєднує розумові висновки, почуття та готовність до певних дій. Тульчинська виділяє адекватний, занижений та завищений типи самооцінки, спираючись на ступінь об'єктивності, з якою індивід вимірює власні досягнення. Вона підкреслює, що саме адекватне ставлення до себе є стрижнем саморегуляції, тоді як хибне сприйняття власного образу часто ускладнює пошук ефективних стратегій життя [58].

Таким чином, і С. Хартер, і А. Тульчинська трактують самооцінку не лише як суб'єктивне ставлення до власного «Я», а й як потужний інструмент керування особистісним зростанням. Запропоновані ними класифікації допомагають глибше осягнути внутрішній стан молодих людей у динамічному соціальному контексті.

Отже, компаративний огляд наукових парадигм щодо розуміння самооцінки дозволяє зробити висновок, що цей концепт є результатом тривалої суспільної взаємодії. Він має мінливий характер, поєднує в собі логіку та емоції, а також відіграє фундаментальну роль у життєвому шляху кожної особистості. Попри певну різницю в підходах, більшість авторів погоджуються, що самооцінка – це не лише підрахунок власних переваг, а й здатність приймати себе, підтримувати внутрішні ресурси та прагнути розвитку.

Виконаний теоретичний огляд допомагає чіткіше окреслити умови становлення самооцінки в юнацькому віці, що створює підґрунтя для подальшого аналізу впливу сучасних цифрових технологій на ці процеси.

Соціальні платформи стали невіддільною частиною щоденної рутини сучасного юнацтва, справляючи вагомий вплив на їхнє самовідчуття, психіку та соціальні прояви. Наукові спільноти різних держав активно вивчають цей тренд, намагаючись розкрити методи впливу віртуального простору на формування впевненості у собі серед молодих людей.

Далі ми проаналізуємо ключові наукові теорії щодо цього впливу, ознайомимося з висновками вітчизняних та іноземних фахівців, а також оцінимо ризики, пов'язані з надмірним перебуванням у мережі.

У звітах Центру громадського здоров'я підкреслюється, що віртуальні спільноти відіграють фундаментальну роль у процесі ідентифікації сучасної молоді. Статистичні дані вказують на те, що значна тривалість перебування в мережі корелює зі змінами настрою та загальним емоційним фоном тінейджерів. Зокрема, майже чверть опитаних (23,9%) стикаються з депресивними проявами або роздратуванням, коли втрачають доступ до своїх акаунтів [18].

Одним із центральних чинників детермінації самооцінки в мережі є «феномен соціального порівняння». Цю концепцію розробив Леон Фестінгер, проте в умовах панування медіатехнологій вона набула специфічних рис. Гортаючи цифрові стрічки, підлітки мимоволі зіставляють власну повсякденність, вигляд та успіхи з відретушованими, ідеальними картинками інших людей, що часто провокує формування комплексу меншовартості [19].

Офіційні матеріали ЦГЗ акцентують увагу на тому, що цифрова активність має глибокі наслідки для ментального дозрівання особистості. Систематичне використання гаджетів для гортання соцмереж тисне на психіку: 23,9% підлітків фіксують різке погіршення самопочуття, якщо не можуть увійти в мережу [59].

Міжнародна розвідка Chou та Edge (2012) доводить, що регулярне споглядання професійно підготовлених профілів сторонніх осіб змушує користувачів почуватися менш реалізованими. Було з'ясовано, що інтенсивне користування Facebook формує стійке переконання, ніби інші люди живуть яскравіше та щасливіше. Подібні когнітивні викривлення руйнують віру у власну цінність та знижують рівень задоволеності власним життям [2].

Головним важелем впливу онлайн-середовища на самосприйняття є саме порівняльний механізм. Робота Chou та Edge продемонструвала: люди, які фокусуються на прикрашених образах інших, схильні переоцінювати успішність чужого життя. Це значно пригнічує суб'єктивне відчуття благополуччя. Найбільш вразливою категорією є підлітки, чия ідентичність лише формується, а внутрішні орієнтири сильно залежать від зовнішніх маркерів успіху [2].

У вітчизняному науковому дискурсі В. О. Ковальчук звертає особливу увагу на проблему усвідомленого споживання медіаконтенту. Дослідник стверджує, що висока медіакомпетентність є надійним щитом проти деструктивного тиску соціальних платформ на самооцінку. Він акцентує на важливості вміння аналізувати інформаційні потоки, ідентифікувати маніпуляції та розуміти інструменти створення ілюзорних образів у мережі [45].

Цю думку підхоплює І. Демченко, чийі дані свідчать, що 58% молодих людей відчують незадоволення своїм тілом після перегляду публікацій в Instagram та TikTok. Постійне споглядання штучних еталонів краси у візуальних медіа викривлює уявлення підлітків про реальні норми успішності. Це призводить до зростання тривожності та глобального розчарування у собі, що підтверджує необхідність навчання підлітків критичного ставлення до віртуальних стандартів [38].

У сучасній теорії соціальна мережа розглядається комплексно – як симбіоз технічного інструментарію та міжособистісної взаємодії. Українська дослідниця І. Швець описує ці ресурси як інтерактивні веб-майданчики, де індивіди створюють відкриті профілі для налагодження зв'язків, обміну знаннями та комунікації [62]. Ця дефініція фокусується на суб'єктивній презентації та мережевій інтеграції.

О. Близнюк пропонує схоже бачення, трактуючи соцмережі як цифрові простори для об'єднання людей за інтересами чи цінностями, що сприяє горизонтальному обміну досвідом [30]. У її працях наголошується на ролі цих сервісів у розбудові суспільних зв'язків нового типу.

Західна наука також фокусується на функціональних аспектах. Д. Бойд та Н. Еллісон визначають соцмережу як сервіс, що дозволяє конструювати публічне представлення користувача, формувати список контактів та відстежувати взаємодії всередині цієї структури [1]. Це визначення поєднує індивідуальні та групові рівні функціонування систем.

Ці вчені виокремили три ключові елементи: наявність профілю, побудову соціальних зв'язків та можливість аналізу мережових відносин.

Такий підхід дозволяє краще зрозуміти, як створюється цифрова ідентичність та як віртуальний контент впливає на установки людей [1].

Сьогоднішній світ неможливо уявити без таких гігантів як Facebook, Instagram, X (Twitter), TikTok та YouTube, які трансформували не лише спілкування, а й глобальні соціокультурні процеси [28]. Ці платформи стали головними аренами для висловлення думок та масової взаємодії, де новини поширюються миттєво, формуючи колективну свідомість [22].

Історія індустрії почалася з таких сервісів як Friendster та MySpace, але з часом вони переросли з простих чатів у потужні інструменти для маркетингу, політики та бізнесу [19]. Соціальні мережі поступово витісняють традиційні медіа, стаючи пріоритетним каналом отримання інформації для більшості громадян.

Дослідження InMind у 2023 р. виявило, що в Україні спостерігається чіткий тренд на зниження популярності телебачення – новини з телеекранів споживають лише 30% громадян. Натомість охоплення соціальних мереж зросло до 76% [31]. Лідером став Telegram, чия аудиторія як новинного каналу злетіла з 20% у 2021 році до вражаючих 72% у 2023-му. На противагу цьому, популярність Facebook як джерела новин впала до 19%. Попри високу впевненість українців у власній здатності розпізнавати фейки (72% вважають, що впораються з цим), лише 8% опитаних змогли ідентифікувати всі маніпулятивні матеріали під час перевірки. Це вказує на розрив між суб'єктивною самооцінкою медіаграмотності та реальними навичками [35].

Оскільки підлітки інтегрують цифрові технології у своє життя як природну складову, їхня самооцінка вибудовується безпосередньо у віртуальному полі [40]. Позитивний ефект може проявлятися у вигляді підтримки з боку спільноти та визнання талантів [45]. Проте зворотний бік включає кібербулінг, негативні реакції та відчуття ізоляції, що підриває психічну стійкість.

Візуальна складова (фото та відео) створює тиск, змушуючи підлітків підлаштовуватися під штучні стандарти [38]. Крім того, «лайки» та коментарі часто сприймаються як мірило соціальної ваги особистості [39]. У гонитві за схваленням підлітки часто переживають дисонанс між своїм справжнім

виглядом та мережевим «фасадом», що може перерости в інтернет-залежність [43, 49].

Для пом'якшення цих ризиків критично важливо впроваджувати освітні курси з медіагігієни та залучати батьків до цифрового виховання [40]. Створення культури здорового споживання контенту є фундаментом для гармонійної самоідентифікації молодого покоління [51].

Соціальні мережі відіграють помітну роль у становленні самооцінки підліткового покоління. Кожна платформа вирізняється власною специфікою контенту, алгоритмічними механізмами та форматами взаємодії, що безпосередньо позначається на самосприйнятті юних користувачів та їхньому ставленні до навколишньої дійсності (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 Порівняльний аналіз впливу Instagram, TikTok і Facebook на самооцінку підлітків за критеріями

Критерій	Instagram	TikTok	Facebook
Тип контенту	Світлина, відео, сторіз, публікації з обробкою та фільтрами	Короткі відеоролики, актуальні тренди, челенджі, емоційні реакції	Текстові пости, новини, відеоматеріали, коментарі
Пріоритет платформи	Естетика, популярність, кількість підписників та лайків	Оригінальність, гумор, природність	Обговорення, обмін інформацією, підтримка соціальних зв'язків
Вплив на самооцінку	Порівняння з ідеалізованими образами, формування комплексів через штучно відредагований контент	Менший тиск щодо зовнішності, зосередженість на вміннях, але залежність від популярності відео	Незначний вплив на зовнішній вигляд, проте чутливість до думки оточуючих та соціального схвалення
Потенційні загрози	Викривлення сприйняття реальності, FOMO-синдром, залежність від оцінки аудиторії	Менш виражений тиск на зовнішність, але прагнення до вірусності та схвалення	Вразливість до соціального тиску та очікувань із боку спільноти
Переваги	Стимул до особистісного зростання, можливість творчого самовираження	Розвиток творчого мислення, соціальна взаємодія, відчуття підтримки	Обмін думками, доступ до освітнього та інформаційного контенту

Отже, Instagram найвідчутніше позначається на візуальному самосприйнятті підлітків, TikTok – на соціальній активності та розвитку творчого потенціалу, а Facebook – на комунікативних уміннях та засвоєнні інформації. У роботі з підлітками варто зважати на рівновагу між можливостями та потенційними загрозами кожної з платформ задля їхнього всебічного та гармонійного розвитку.

1.2 Фактори впливу цифрового середовища на самооцінку підлітків

Соціальні мережі перетворилися на невіддільну частину сучасного повсякдення й відіграють суттєву роль у формуванні психологічного благополуччя особистості, зокрема впливаючи на рівень її самооцінки. Вони породжують умови для безперервного соціального порівняння, виборчої самопрезентації та конструювання ідеалізованого образу, що може мати як сприятливі, так і деструктивні наслідки для самосприйняття користувачів. Соціальні мережі забезпечують постійний зв'язок із соціальним оточенням, що підштовхує до безнастанного зіставлення власного життя з життям інших. З одного боку, ці платформи дають змогу демонструвати особисті здобутки й отримувати суспільне визнання, що позитивно позначається на самооцінці. З іншого – безперервне порівняння з ідеалізованими образами нерідко породжує відчуття меншовартості, особливо в підлітковому віці, коли особистість ще перебуває у стадії становлення.

Одним із визначальних механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку є соціальне порівняння, яке Л. Фестінгер трактував як притаманну людині схильність оцінювати себе через зіставлення з оточуючими. У контексті соціальних мереж ця концепція набуває особливого звучання, оскільки такі платформи, як Instagram, Facebook і TikTok, створюють сприятливий ґрунт для постійного споглядання досягнень, зовнішності та способу життя інших. Користувачі, як правило, викладають лише найбільш вигідні моменти свого існування, формуючи нереалістичні стандарти та сприяючи зниженню самооцінки в тих, хто систематично порівнює себе з ними [4].

Цей процес суттєво позначається на емоційному стані особистості та рівні її самооцінки. Наукові дослідження засвідчують, що соціальні мережі можуть сприяти розвитку інтернет-залежності, яка додатково ускладнює психологічне самопочуття підлітків, котрі невпинно зіставляють себе з недосяжними еталонами в мережі. Тож важливо, аби користувачі усвідомлювали логіку цих взаємодій і розвивали медіаграмотність для

критичного осмислення контенту соціальних мереж – це допоможе зберегти стійку та адекватну самооцінку [5].

Соціальне порівняння може набувати двох форм: висхідного – коли людина зіставляє себе з тими, хто виглядає успішнішим, привабливішим або більш щасливим – і низхідного – коли орієнтиром стають ті, хто досяг, здається, менших результатів або виглядає менш привабливо. Висхідне порівняння нерідко підриває самооцінку, породжуючи відчуття неповноцінності та внутрішньої незадоволеності, тоді як низхідне здатне її тимчасово підвищувати. Однак тривале перебування в середовищі, де переважає висхідне порівняння, може провокувати підвищену тривожність, депресивні прояви та стійко негативне сприйняття власного життя [23].

Ще одним вагомим механізмом, що позначається на самооцінці підлітків у соціальних мережах, є селективна самопрезентація – тенденція користувачів подавати себе у найвигіднішому світлі, акцентуючи на позитивних сторонах власного життя та оминаючи труднощі, поразки й негативний досвід. Згідно з науковими розвідками, користувачі соціальних мереж свідомо добирають контент для публікацій, вибудовуючи ілюзорну дійсність, у якій усі навколо виглядають щасливими, реалізованими та позбавленими будь-яких проблем. Подібні практики сприяють укоріненню уявлень про ідеалізоване існування, що здатне підривати самооцінку спостерігачів і викликати відчуття власної недостатності. Це підтверджується напрацюваннями Гонсалеса та Касаса, які наголошують на значущості розуміння того, як селективна самопрезентація викривлює сприйняття соціальної реальності та відбивається на психологічному благополуччі й самооцінці користувачів [5].

Споглядаючи «відфільтровані» образи, користувачі соціальних мереж можуть переживати розрив між реальним «Я» та ідеалізованими образами інших, що нерідко стає підґрунтям для комплексу меншовартості.

Цей ефект особливо виражений серед підлітків і молоді, які ще не мають усталеної самооцінки та сформованої особистісної ідентичності. Дослідження Гонсалеса і Касаса підкреслюють, що для підлітків соціальні мережі можуть бути водночас джерелом підтримки та чинником ризику для психічного здоров'я через постійне зіставлення з недосяжними стандартами. Водночас

селективна самопрезентація може мати і конструктивний вимір: схвальні коментарі та вподобайки під публікаціями здатні відчутно зміцнювати самооцінку та відчуття власної цінності [5].

Соціальні мережі активно сприяють утвердженню феномену «ідеального образу» – штучно сформованого еталону зовнішності, способу життя та досягнень, на який рівняється більшість користувачів. Цей феномен підсилюється застосуванням фільтрів, ретуші та спеціальних програм для обробки зображень, а також діяльністю блогерів та інфлюенсерів, котрі просувають певні стандарти краси й успішності. Такі орієнтири здатні деформувати самосприйняття особистості. Дослідження засвідчують, що систематичний перегляд відредагованих фотографій і відео посилює незадоволеність власною зовнішністю, особливо серед жінок і дівчат. Ці процеси можуть провокувати розлади харчової поведінки, підвищену тривожність і депресивні прояви [5].

Разом із тим феномен «ідеального образу» несе в собі й певний позитивний потенціал. У деяких випадках спостереження за ідеалізованими образами здатне спонукати людей до вдосконалення фізичного стану, зміцнення здоров'я та особистісного зростання. Визначальним тут є критичне ставлення до контенту соціальних мереж і усвідомлення того, що переважна більшість зображень є ретельно дібраними та обробленими [5].

Отже, механізми впливу соціальних мереж на самооцінку є багатовимірними й охоплюють ефект соціального порівняння, селективну самопрезентацію та феномен «ідеального образу». Вони можуть як підносити, так і підривати самооцінку залежно від характеру використання платформ та індивідуальних особливостей кожного користувача. Розуміння цих механізмів дає змогу свідомо підходити до споживання цифрового контенту, критично осмислювати побачене та виробляти здорове ставлення до власного «Я» в реаліях цифрової доби.

Соціальні мережі стали органічною частиною повсякдення сучасних підлітків, відкриваючи нові можливості для спілкування та самовираження. Проте інтенсивне використання цих платформ має як сприятливі, так і

несприятливі наслідки для психоемоційного стану молоді, зокрема для становлення їхньої самооцінки.

Одним із провідних механізмів впливу соціальних мереж є соціальне порівняння, у ході якого підлітки зіставляють себе з однолітками, яких спостерігають у мережевому просторі. Таке порівняння може бути як спонукальним, так і руйнівним. Наукові розвідки засвідчують, що споглядання здобутків інших користувачів справляє неоднозначний ефект: перегляд публікацій друзів про їхні успіхи здатний підштовхувати підлітків до саморозвитку та прагнення досягти схожих результатів. Утім, якщо підліток відчуває свою неспроможність досягти подібних висот, це може спричиняти зниження самооцінки та формування відчуття меншовартості [6].

Іншим вагомим чинником є селективна самопрезентація – схильність користувачів соціальних мереж демонструвати себе виключно з найвигіднішого боку, оприлюднюючи лише позитивні фрагменти власного життя. Це створює в очах оточення ілюзію «досконалого існування», що може жити нереалістичні стандарти. Підлітки, які самі активно вдаються до селективної самопрезентації, нерідко переживають внутрішню напругу через суперечність між реальним буттям та образами, що транслуються у мережевому просторі [5].

Ідеалізовані образи, що масово поширюються в соціальних мережах, породжують феномен «ідеального образу», який охоплює стандарти краси, досягнень і способу життя. Чимало підлітків починають гостро відчувати власну недостатність, адже ці стандарти є нереалістичними та далекими від дійсності. Систематичний перегляд ідеалізованих фотографій і публікацій може зумовлювати негативні психологічні наслідки: незадоволеність зовнішністю, виникнення тривожних розладів, депресивні стани та порушення харчової поведінки.

Водночас у певних обставинах цей феномен може мати і сприятливий ефект: отримуючи схвальні коментарі та вподобайки під своїми публікаціями, підліток здатен зміцнити самооцінку та відчуття власної суспільної значущості [7].

Дослідження свідчать, що підлітки, які регулярно зіставляють себе з іншими у соціальних мережах, більш схильні до заниженої самооцінки. Безперервне порівняння з ідеалізованими образами породжує відчуття меншовартості та тривогу щодо власної зовнішності й здобутків. Особливо вразливими до цього є підлітки з нестійкою самооцінкою та несформованою соціальною ідентичністю. Подібні переживання можуть викликати почуття самотності, незадоволеності собою і навіть депресивну симптоматику.

Варто підкреслити, що медіаграмотність є дієвим інструментом послаблення негативного впливу соціальних мереж. Підлітки, здатні критично осмислювати мережевий контент, мають значно вищі шанси на здорову самооцінку та позитивне самосприйняття. Батьки й освітні програми можуть сприяти тому, щоб молодь навчилася використовувати соціальні мережі для власного зростання, формуючи здорову та позитивну цифрову ідентичність [5].

У дослідженні Е. Големб'ювської встановлено, що 28% молодих людей вказують на зниження самооцінки після ознайомлення з контентом у соціальних мережах. Крім того, 96% респондентів повідомили про відчуття інформаційного перевантаження внаслідок надмірного потоку даних з Інтернету. Ці результати вказують на деструктивний вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді, зокрема через феномен FOMO (fear of missing out) – страх пропустити важливу подію або інформацію. Цей синдром може провокувати тривогу, стрес та відчуття ізольованості, особливо серед підлітків, що активно користуються соціальними мережами [6].

Для послаблення негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків доцільно впроваджувати такі стратегії.

1. Розвиток критичного мислення: навчати підлітків аналізувати та критично оцінювати інформацію в соціальних мережах, усвідомлюючи, що більшість зображень і повідомлень є відредагованими або вибірково представленими.

2. Обмеження часу використання соціальних мереж: встановлювати розумні межі онлайн-активності, щоб уникнути інформаційного перевантаження та мінімізувати вплив на емоційний стан.

3. Заохочення реальної соціальної взаємодії: спонукати підлітків до участі в офлайн-активностях та живого спілкування з друзями і близькими. Підтримка відкритого діалогу: формувати простір, у якому підлітки можуть вільно ділитися своїми думками та емоціями, що виникають у зв'язку з користуванням соціальними мережами.

Підлітковий вік постає як визначальна фаза особистісного становлення, що відзначається інтенсивними трансформаціями на біологічному, психоемоційному та соціальному рівнях. Саме впродовж цього етапу відбувається активне конструювання «Я-концепції» та формування самооцінки. З'ясовано, що самооцінка підлітка являє собою динамічне й багатовимірне психічне утворення, що складається під дією зовнішніх обставин – соціального оточення, комунікативного досвіду, реакцій значущих інших – та внутрішніх регуляторів: рефлексії, самопорівняння, осмислення власних успіхів і невдач.

Встановлено, що самооцінка підлітків може виявлятися у трьох основних формах – адекватній, заниженій та завищеній, кожна з яких по-різному відбивається на поведінці, характері міжособистісної взаємодії та адаптаційних можливостях особистості. Водночас підліткова самооцінка вирізняється вираженою нестабільністю, унаслідок чого особа стає особливо чутливою до зовнішніх оцінок – зокрема тих, що надходять із цифрового простору.

Аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових праць підтвердив, що соціальні мережі є вагомим чинником, який визначає характер формування підліткової самооцінки. Серед основних механізмів цього впливу було виокремлено такі:

- 1) ефект соціального порівняння, за якого підлітки оцінюють себе через зіставлення з ідеалізованими образами, поширеними в мережі;
- 2) селективна самопрезентація, що зумовлює викривлення сприйняття дійсності – як власного образу, так і образу оточуючих;
- 3) феномен «ідеального образу», що породжує прагнення відповідати нереалістичним стандартам зовнішності, успішності та популярності.

Систематизовані емпіричні дані свідчать, що надмірне або некритичне залучення до соціальних мереж може мати виражені негативні наслідки: знижує впевненість у власних силах, спричиняє незадоволеність тілесним образом, супроводжується тривожними й депресивними переживаннями, а також явищами кібербулінгу. Водночас усвідомлена та творча участь у цифровому просторі здатна виконувати підтримувальну функцію – за умови розвиненого критичного мислення і сформованого позитивного ставлення до себе.

Соціальні мережі розглядаються як органічна складова нової інформаційної культури – не лише засіб комунікації, а й повноцінне середовище для соціального пізнання, самоідентифікації та самопорівняння. Виявлено, що в сучасних підлітків образ власного «Я» значною мірою конструюється саме в онлайн-просторі, а не в реальних міжособистісних стосунках, що суттєво позначається на самооцінці та загальному психологічному благополуччі.

Розглянуті теоретичні моделі підтверджують: становлення самооцінки підлітків у цифрову епоху перебуває в тісному взаємозв'язку із зовнішніми візуальними впливами, відфільтрованою реальністю та рівнем емоційної зрілості особистості. Найбільш уразливими виявляються ті підлітки, чия самооцінка є нестійкою або заниженою, хто гостро потребує схвалення з боку оточення і водночас недостатньо критично сприймає медіаконтент.

Слід зазначити, що дівчата частіше за юнаків виявляють залежність самооцінки від візуальних образів та кількості позитивних реакцій у соціальних мережах. Для хлопців натомість більш значущими є компоненти досягнень і соціального статусу.

Таким чином, вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків є багатоаспектним і неоднозначним, що зумовлює необхідність його емпіричного дослідження з урахуванням таких змінних, як частота використання платформ, характер онлайн-активності, тип споживаного контенту, гендерні відмінності та рівень емоційної зрілості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

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

Емпіричне дослідження проводилося з метою встановлення особливостей психологічного впливу соціальних мереж на самооцінку старших підлітків та кількісного визначення характеру і сили цього впливу.

У дослідженні взяла участь вибірка обсягом 50 учнів 11-х класів на базі Тернопільської спеціалізованої школи № 5. Участь у дослідженні була добровільною, з отриманням інформованої згоди батьків та самих неповнолітніх. Анонімність та конфіденційність результатів повністю гарантувалася.

Для досягнення мети дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965). Методика призначена для оцінки загального рівня глобальної самооцінки (самоповаги). Складається з 10 тверджень, на які респондент відповідає за 4-бальною шкалою Лікерта. Надійність шкали за Cronbach's α у даному дослідженні склала 0,86. Вищі бали свідчать про вищий рівень самооцінки.

2. Методика вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейна (модифікація А.М. Прихожан). Методика дозволяє досліджувати рівень самооцінки та рівня домагань за декількома параметрами (зовнішність, розумові здібності, характер, авторитет серед однолітків, впевненість у собі, успішність у навчанні тощо). Респонденти позначають своє місце на шкалі від 0 до 100 балів.

3. Тест С. Будасі (методика вивчення адекватності самооцінки). Методика визначає співвідношення реального та ідеального «Я» через ранжування 20 особистісних якостей. Обчислюється коефіцієнт рангової

кореляції між реальним і ідеальним профілями. Чим ближче коефіцієнт до +1, тим адекватнішою є самооцінка.

4. Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM, Gibbons & Buunk, 1999) – адаптована версія для контексту соціальних мереж. Методика складається з 11 пунктів і вимірює схильність людини до соціального порівняння. У дослідженні використовувалася модифікація з акцентом на порівняння в онлайн-просторі (зовнішність, успіхи, спосіб життя). Надійність $\alpha = 0,83$. Вищі показники свідчать про сильнішу тенденцію до соціального порівняння.

5. Шкала FOMO (Fear of Missing Out Scale, Przybylski et al., 2013). Методика складається з 10 пунктів і оцінює рівень страху пропустити важливі події чи досвід, яким діляться інші в соціальних мережах. Відповіді даються за 5-бальною шкалою. Надійність у даному дослідженні $\alpha = 0,88$. Високий рівень FOMO розглядається як важливий медіатор впливу соціальних мереж на самооцінку.

6. Анкетування – авторська анкета для вивчення інтенсивності та характеру використання соціальних мереж. Анкета містила 12 питань закритого та напівзакритого типу, які визначали

Обробка результатів здійснювалася за допомогою статистичного пакету SPSS Statistics 27 (множинний лінійний регресійний аналіз для визначення впливу інтенсивності використання соціальних мереж, соціального порівняння (INCOM) та FOMO на рівень самооцінки)

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Вибір методів зумовлений необхідністю багатоаспектного вивчення самооцінки підлітків та специфіки їхньої активності в цифровому просторі.

1. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) Методика розроблена М. Розенбергом у 1965 році та є класичним стандартизованим інструментом у світовій психологічній практиці для визначення рівня глобальної самооцінки, яка відображає загальний рівень самоповаги та прийняття власної особистості.

Структура та процедура: Опитувальник містить 10 тверджень, сформульованих у прямій та зворотній формах (по 5 тверджень кожного типу)

для мінімізації ефекту встановлення одноманітних відповідей респондентом. Оцінювання здійснюється за допомогою 4-бальної шкали Лікерта (від «повністю згоден» до «абсолютно не згоден»).

Діагностичні показники: У процесі обробки результатів бали за зворотними твердженнями інвертуються, після чого підраховується сумарний показник. Діапазон теоретичних значень варіюється від 10 до 40 балів. Вищі підсумкові бали вказують на високий рівень загальної самооцінки, тоді як низькі показники свідчать про наявність внутрішньоособистісних конфліктів, незадоволеність собою та дефіцит самоповаги.

Психометричні властивості: Інструмент демонструє високий рівень внутрішньої узгодженості. У межах цього дослідження коефіцієнт альфа Кронбаха склав $\alpha = 0,86$.

2. Методика вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейна (модифікація А. М. Прихожан)

Цей метод належить до категорії суб'єктивного шкалювання та спрямований на диференційований аналіз когнітивного і мотиваційного компонентів самосвідомості через оцінку конкретних особистісних характеристик.

Структура та процедура: Модифікований варіант А. М. Прихожан передбачає оцінювання підлітками семи ключових параметрів: розумові здібності, характер, авторитет серед однолітків, вміння щось робити своїми руками (компетентність), зовнішність, упевненість у собі, успішність у навчанні. Для кожного параметра застосовуються вертикальні шкали завдовжки 100 мм, де нижня точка (0) означає найнижчий ступінь розвитку якості, а верхня (100) – найвищий. Респондент позначає двома різними знаками свій теперішній рівень розвитку якості (актуальна самооцінка) та рівень, яким він хотів би володіти (рівень домагань).

Діагностичні показники: Кількісний аналіз проводиться за допомогою вимірювання відстані в міліметрах від нуля до відповідних позначок. Аналізуються такі показники:

Висота самооцінки: нормальний (реалістичний) рівень лежить у межах 45–74 балів; показники понад 75 балів трактуються як завищена самооцінка; менше 45 балів – як занижена.

Рівень домагань: оптимальний діапазон ставить 60–89 балів, що свідчить про здорове прагнення до самовдосконалення; результати понад 90 балів фіксують нереалістичний, демонстративний рівень домагань.

Розбіжність між самооцінкою та домаганнями (диференціал): відображає ступінь внутрішньої гармонійності або наявність фрустрації. Нормативний розрив становить 10–22 бали. Показник понад 25 балів розглядається як індикатор сильного внутрішнього напруження та конфлікту між «Я-реальним» та «Я-ідеальним».

3. Тест С. Будассі (Методика вивчення адекватності самооцінки) Методика побудована на процедурі ранжування та дозволяє кількісно дослідити ступінь розбіжності між уявленнями особистості про свої фактичні якості та суб'єктивний еталон.

Структура та процедура: Досліджуваним пропонується список із 20 особистісних якостей (позитивних і негативних).

Процедура дослідження складається з двох етапів. На першому етапі респондент вибудовує ранговий ряд від 1 до 20 для свого «Я-ідеального» (де на перше місце ставиться найбільш бажана якість, а на останнє – найменш приваблива). На другому етапі за аналогічним принципом ранжуються ті самі якості стосовно власного «Я-реального» (відповідно до ступеня їх реальної вираженості).

Діагностичні показники: Статистична обробка передбачає обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s) між двома отриманими рядами. Значення коефіцієнта розподіляються таким чином:

Показники від +0,4 до +0,8 вказують на адекватну самооцінку та реалістичне співвідношення між прагненнями та самосприйняттям.

Показники, що наближаються до +1 (від +0,81 до +1,0), свідчать про некритичне ставлення, тенденцію до ідеалізації власної особистості або завищену самооцінку.

Значення менше +0,4 (а також негативні значення) є свідченням заниженої самооцінки, вираженої розбіжності між бажаним і дійсним образами, що часто супроводжується підвищеною тривожністю та внутрішньою дезорганізацією.

4. Шкала орієнтації на соціальне порівняння (Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure, INCOM)

Методика Gibbons & Buunk (1999) спрямована на вимірювання індивідуально-психологічних відмінностей у схильності особистості порівнювати власні досягнення, здібності та життєві ситуації з аналогічними параметрами інших людей.

Структура та процедура: Базовий варіант складається з 11 пунктів. У поточному дослідженні використано специфічну модифікацію опитувальника, адаптовану для вивчення феномену соціального порівняння саме в онлайн-середовищі (соціальних мережах). Твердження фокусуються на порівнянні користувачем власної зовнішності, життєвих успіхів та стилю життя з контентом, який демонструють інші профілі. Відповіді фіксуються за 5-бальною шкалою Лікерта.

Діагностичні показники: Розраховується інтегральний індекс прагнення до соціального порівняння шляхом підсумовування балів (з урахуванням реверсивних питань). Високі показники за цією шкалою свідчать про виражену залежність особистості від зовнішніх еталонів, схильність до постійного моніторингу чужих профілів та чутливість до соціальних стандартів, що транслуються через медіа-простір.

Психометричні властивості: Показник внутрішньої надійності адаптованої версії шкали в межах досліджуваної вибірки зафіксовано на рівні $\alpha = 0,83$.

5. Шкала синдрому упущеної вигоди (Fear of Missing Out Scale, FOMO) Опитувальник розроблений А. Призибільським (Przybylski et al., 2013) для діагностики феномену FOMO – специфічного тривожного стану, що характеризується нав'язливим страхом пропустити цікаві події, важливий соціальний досвід чи кар'єрні можливості, які відбуваються в житті інших людей.

Структура та процедура: Методика складається з 10 пунктів, які відображають емоційні та поведінкові реакції індивіда на інформацію про життєдіяльність його соціального кола. Респонденти оцінюють ступінь відповідності кожного твердження за 5-бальною шкалою (від «зовсім не про мене» до «повністю про мене»).

Діагностичні показники: Підсумковий показник формується як середнє арифметичне або сума балів за всіма пунктами. Високий рівень FOMO відображає хронічну незадоволеність власними психологічними потребами (зокрема, потребами в приналежності та автономії) та виступає ключовим медіатором, що спонукає до компульсивного використання соціальних мереж і, як наслідок, може деструктивно впливати на стабільність самооцінки підлітка.

Психометричні властивості: Надійність інструменту підтверджена високим показником альфа Кронбаха, який у цьому дослідженні дорівнює $\alpha = 0,88$.

6. Авторська анкета для вивчення інтенсивності та характеру використання соціальних мереж

З метою збору первинних емпіричних даних щодо поведінкових патернів підлітків у цифровому середовищі було розроблено авторську анкету.

Структура та зміст: Анкета містить 12 питань, розподілених за закритим (із чітким переліком варіантів відповідей) та напівзакритим типами (із можливістю додати власний варіант).

Питання спрямовані на диференціацію таких параметрів:

Часовий та кількісний показники: загальний час, який щоденно витрачається на перебування в соціальних мережах, та частота перевірки оновлень протягом доби.

Якісний (функціональний) показник: домінуючий тип активності в мережі (пасивне переглядання стрічки новин – скролінг, активне створення контенту, ведення особистого блогу, спілкування в месенджерах, пошук навчальної інформації)

Емоційне ставлення: суб'єктивна оцінка респондентом значущості лайків, коментарів та інших форм схвалення онлайн-аудиторії.

Методи математико-статистичного аналізу даних

Для обробки первинного емпіричного матеріалу та перевірки статистичної значущості сформульованих припущень було застосовано спеціалізоване програмне забезпечення **SPSS Statistics 27**.

Основна аналітична стратегія дослідження базується на застосуванні **множинного лінійного регресійного аналізу**. Цей метод дозволяє побудувати математичну модель та визначити ступінь, напрям і питому вагу впливу незалежних змінних – інтенсивності використання соціальних мереж, рівня схильності до соціального порівняння (за шкалою INCOM) та вираженості синдрому упущеної вигоди (за шкалою FOMO) – на залежну змінну, якою виступає загальний рівень самооцінки підлітка. Також у процесі обробки розраховуються коефіцієнти детермінації (R^2) для оцінки прогностичної точності моделі та критерій Фішера (F-критерій) для перевірки її загальної статистичної надійності.

Таким чином, комплекс використаних методів та достатній для статистичного аналізу обсяг вибірки дозволили отримати надійні емпіричні дані щодо впливу соціальних мереж на самооцінку старших підлітків.

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

За результатами тесту С. Будасі отримано такі результати, які відображені в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів самооцінки досліджуваних за тестом С. Будасі

Рівень самооцінки	К-сть досліджуваних	Вибірка
Завищена	42	83%
Адекватна	7	15%
Занижена	1	2%
Разом	50	100%

Отримані дані свідчать про виражену тенденцію до нереалістично завищеної самооцінки у більшості старших підлітків вибірки (83%). Такий профіль самооцінки характеризується переоцінкою власних якостей, можливостей та досягнень, а також недооцінкою потенційних труднощів. Психологічно це може проявлятися у надмірній самовпевненості, ризикованій поведінці та зниженій критичності щодо власних недоліків (рис. 2.1).

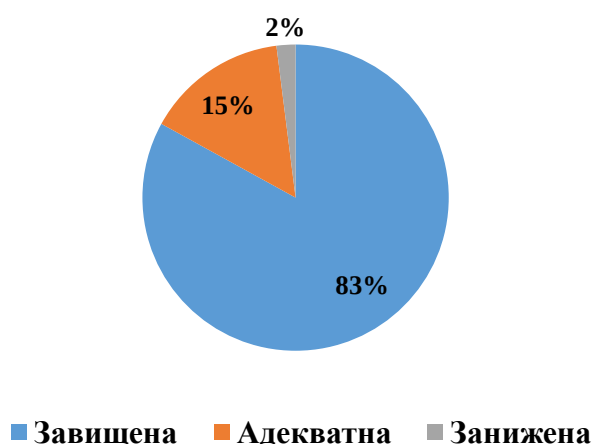


Рис.2.1 Розподіл рівнів самооцінки досліджуваних за тестом С. Будасі

Адекватний рівень самооцінки, який вважається оптимальним для психологічного здоров'я та успішної адаптації, зафіксовано лише у 15% учасників (7 осіб). Ці підлітки демонстрували збалансоване, реалістичне сприйняття своїх сильних і слабких сторін. Занижена самооцінка спостерігалася лише в одного учасника (2%), що унеможливорює статистично значущі висновки щодо цієї групи, проте вказує на виражені труднощі у сфері міжособистісних стосунків та загальної самореалізації.

З метою вивчення особливостей самооцінки та рівня домагань старшокласників було проведено дослідження *за методикою Дембо–Рубінштейна*. У дослідженні взяли участь 50 учнів 11-х класів. Методика дозволила визначити рівень самооцінки за окремими сферами життєдіяльності, рівень домагань та величину розриву між реальним і бажаним образом себе (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати за методикою Дембо-Рубінштейна

Шкала	Середній рівень самооцінки	Рівень домагань	Величина розриву
Здоров'я	Вище середнього	Високий	Малий
Зовнішність	Вище середнього	Високий	Малий
Розумові здібності	Середній	Високий	Середній
Характер	Середній	Високий	Середній
Стосунки з однолітками	Вище середнього	Високий	Малий
Успішність у навчанні	Середній	Середній	Малий
Впевненість у собі	Середній	Середній	Малий

Аналіз результатів показав, що найвищі показники самооцінки спостерігаються за шкалами «Здоров'я», «Зовнішність» та «Стосунки з однолітками». Для цих сфер характерним є рівень самооцінки вище середнього, поєднаний із високим рівнем домагань та незначним розривом між реальним і бажаним рівнями розвитку якостей. Такі результати свідчать про достатню задоволеність старшокласників власним фізичним станом, зовнішнім виглядом та соціальними контактами.

За шкалами «Розумові здібності» та «Характер» було виявлено середній рівень самооцінки при високому рівні домагань. Водночас для цих показників характерна середня величина розриву між актуальним і бажаним рівнями. Це може свідчити про прагнення учнів до особистісного розвитку, самовдосконалення та досягнення вищих результатів у навчальній і міжособистісній сферах.

Показники за шкалами «Успішність у навчанні» та «Впевненість у собі» перебувають на середньому рівні як за самооцінкою, так і за рівнем домагань. Невеликий розрив між наявними та бажаними характеристиками вказує на відносно реалістичне сприйняття власних можливостей і досягнень.

Кількісний аналіз результатів показав, що адекватний рівень самооцінки характерний для 33 учнів (66%), дещо завищений – для 10 осіб (20%), а дещо занижений – для 7 осіб (14%). Високий рівень домагань виявлено у 36

респондентів (72%), тоді як середній рівень домагань спостерігався у 14 учнів (28%).

Отримані результати свідчать про переважання в досліджуваній групі адекватної самооцінки та достатньо високого рівня домагань. Це характеризує старшокласників як таких, що загалом позитивно сприймають себе, реалістично оцінюють власні можливості та прагнуть до особистісного розвитку. Водночас виявлені розбіжності між актуальним і бажаним образом себе за окремими шкалами відображають наявність потреби в самовдосконаленні та досягненні вищих результатів у значущих сферах життєдіяльності.

Проаналізуємо результати дослідження *за методикою Розенберга* (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл результатів за шкалою самоповаги Розенберга

Рівень самоповаги	Діапазон балів	Кількість осіб	% від вибірки	Відповідність тесту Будасі
Високий	30-40	21	42%	Підтверджується
Середній	20-29	24	48%	Часткова відповідність
Низький	До 20	5	10%	Підтверджується

Методика дала можливість оцінити загальний рівень самоповаги респондентів та доповнити результати, отримані за допомогою тесту самооцінки Будасі та методики Дембо-Рубінштейна.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що переважна більшість досліджуваних характеризується середнім та високим рівнем самоповаги. Зокрема, високий рівень самоповаги було виявлено у 21 учня, що становить 42% вибірки. Для представників цієї групи характерне позитивне ставлення до себе, прийняття власних переваг і недоліків, впевненість у власних можливостях та відносно висока психологічна стійкість. Результати шкали Розенберга узгоджуються з даними тесту Будасі, відповідно до яких ці учні

продемонстрували високий або вище середнього рівень самооцінки. Дані методики Дембо–Рубінштейна також свідчать про незначний розрив між реальним та ідеальним образом «Я», що вказує на достатню гармонійність самосприйняття та адекватний рівень домагань.

Найчисельнішою виявилася група учнів із середнім рівнем самоповаги – 24 особи (48%). Такий результат свідчить про загалом позитивне, але не завжди стабільне ставлення до себе. Для цих респондентів характерним є ситуативне коливання впевненості у власних силах залежно від успішності діяльності, оцінок оточення та життєвих обставин. Порівняння результатів із показниками методики Дембо–Рубінштейна дозволило встановити, що саме в цій групі найчастіше спостерігається помірний розрив між реальним і бажаним образом себе, особливо за шкалами «розумові здібності», «характер» та «впевненість у собі». Це може свідчити про наявність прагнення до самовдосконалення та пошуку власної ідентичності, що є характерною особливістю старшого підліткового віку.

Низький рівень самоповаги було виявлено у 5 учнів, що становить 10% вибірки. Респонденти цієї групи демонструють недостатню впевненість у собі, схильність до самокритики, підвищену залежність від оцінок значущого соціального оточення та більшу емоційну вразливість. Отримані результати повністю узгоджуються з даними тесту Будасі, де зазначені учні також продемонстрували занижений рівень самооцінки. За методикою Дембо–Рубінштейна для них характерний найбільший розрив між реальним та ідеальним образом «Я», що може вказувати на внутрішню незадоволеність собою та труднощі в процесі самоприйняття.

Загалом результати дослідження за шкалою самоповаги Розенберга підтвердили тенденції, виявлені під час застосування інших психодіагностичних методик. Більшість старшокласників характеризується позитивним ставленням до себе та достатнім рівнем самоповаги, що створює сприятливі умови для особистісного розвитку та соціальної адаптації. Водночас у частини учнів спостерігаються певні суперечності між реальним і бажаним образом себе, які можуть впливати на рівень психологічного благополуччя та особливості соціальної взаємодії.

Таким чином, комплексне використання тесту Будасі, методики Дембо-Рубінштейна та шкали самоповаги Розенберга дозволило отримати цілісне уявлення про особливості самооцінки старшокласників. Результати свідчать про переважання адекватної самооцінки та середнього або високого рівня самоповаги, однак наявність групи учнів із низькими показниками підтверджує необхідність розроблення та впровадження психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток позитивного самосприйняття, підвищення впевненості у собі та формування реалістичної самооцінки.

Методика INCOM дозволила визначити рівень схильності учнів до соціального порівняння в онлайн-просторі. Аналіз результатів показав, що значна частина старшокласників регулярно порівнює себе з іншими користувачами соціальних мереж за показниками зовнішності, особистих досягнень, популярності та способу життя (табл. 2.4, рис. 2.2).

Таблиця 2.4

Розподіл результатів за методикою INCOM

Рівень схильності до соціального порівняння	Кількість осіб	% від вибірки
Високий	18	36%
Середній	24	48%
Низький	8	16%

Отримані результати свідчать, що у 36% досліджуваних виявлено високий рівень схильності до соціального порівняння. Учні цієї групи часто співвідносять власні досягнення, зовнішність та життєві обставини з інформацією, представленою в соціальних мережах. Для них характерна підвищена увага до оцінки власної успішності через призму досягнень інших людей. Порівняльний аналіз показав, що саме серед цієї категорії респондентів частіше спостерігаються середні та занижені показники самооцінки за методиками Будасі та Дембо–Рубінштейна.

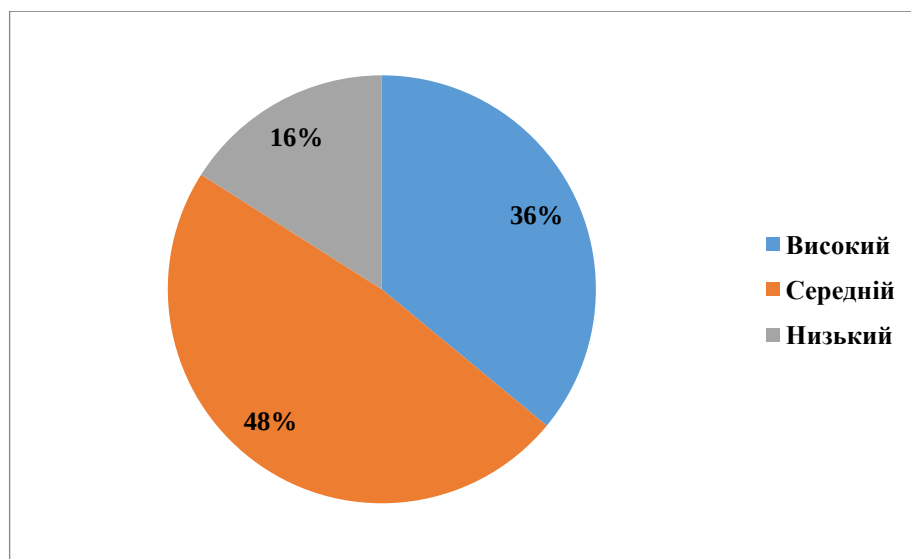


Рис. 2.2. Розподіл результатів за методикою INCOM

Найбільшу групу склали учні із середнім рівнем соціального порівняння – 48% вибірки. Вони періодично порівнюють себе з іншими користувачами мережі, проте такі порівняння не мають постійного характеру та не здійснюють суттєвого впливу на загальне ставлення до себе. Низький рівень схильності до соціального порівняння виявлено у 16% респондентів. Ці учні демонструють більшу незалежність від зовнішніх оцінок та меншу чутливість до контенту соціальних мереж.

Для оцінки емоційного аспекту використання соціальних мереж було застосовано *Шкалу FOMO (Fear of Missing Out Scale)*, яка дозволяє визначити рівень страху пропустити важливі події, новини або соціальні взаємодії, про які повідомляють інші користувачі (табл. 2.5, рис. 2.3).

Таблиця 2.5

Розподіл результатів за шкалою FOMO

Рівень FOMO	Кількість осіб	% від вибірки
Високий	16	32%
Середній	27	54%
Низький	7	14%

Результати дослідження показали, що високий рівень страху пропустити важливі події характерний для 32% учнів. Представники цієї групи відчувають

потребу постійно перевіряти соціальні мережі, прагнуть бути в курсі всіх подій та нерідко переживають дискомфорт у разі тимчасової відсутності доступу до цифрового середовища. Встановлено, що високі показники FOMO частіше зустрічаються серед учнів із середнім та низьким рівнем самоповаги за шкалою Розенберга.

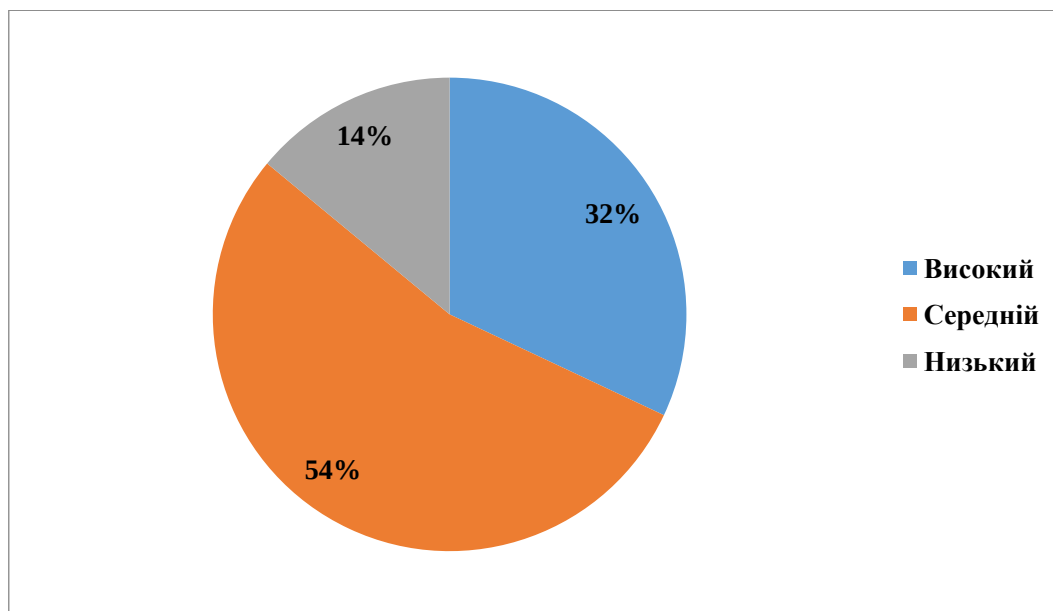


Рис. 2.3 Розподіл результатів за шкалою FOMO

Середній рівень FOMO виявлено у 54% респондентів. Такі учні загалом зацікавлені в активності соціальних мереж, однак не демонструють надмірної залежності від онлайн-комунікації. Низький рівень FOMO зафіксовано лише у 14% старшокласників, що свідчить про їхню психологічну автономність та відносно низьку залежність від соціального схвалення в онлайн-просторі.

Узагальнення результатів обох методик дозволяє стверджувати, що соціальне порівняння та страх пропустити важливі події є поширеними психологічними феноменами серед сучасних старшокласників. Встановлено тенденцію до зростання рівня соціального порівняння та показників FOMO у респондентів із нижчими показниками самооцінки та самоповаги. Водночас учні з високою самоповагою та адекватною самооцінкою виявили меншу схильність до порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж і рідше демонстрували ознаки страху пропустити значущі події. Отримані результати підтверджують припущення про те, що соціальні мережі можуть

виступати важливим чинником формування самосприйняття та емоційного благополуччя старшокласників.

Основні результати за **анкетуванням** показали, що 40,7% учнів проводять у соціальних мережах від 3 до 5 годин на день, 29,6% – понад 5 годин, а 25,9% – від 1 до 3 годин (рис. 2.4).



Рис 2.4 Відсотковий розподіл опитаних підлітків за кількістю часу, проведеного в соціальних мережах щодня

33,3% учасників зазначили, що порівнюють себе з іншими на основі контенту в соцмережах ситуативно, а 44,4% – що ніколи не вдаються до такого порівняння (рис. 2.5).

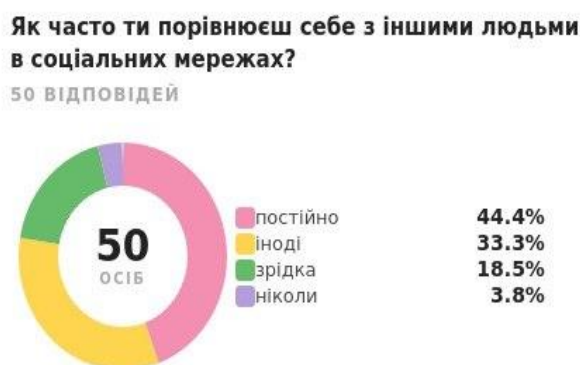


Рис. 2.5 Відсотковий розподіл опитаних підлітків за частотою порівняння себе з іншими у соціальних мережах

63% опитаних зазначили, що коментарі та реакції в соціальних мережах жодним чином не впливають на їхню самооцінку. 14,8% вказали, що лише негативні коментарі і то не завжди справляють певний вплив. 18,5%

повідомили, що реакції впливають негативно, але виключно щодо тих публікацій, на які очікувалась відповідь (рис. 2.3).

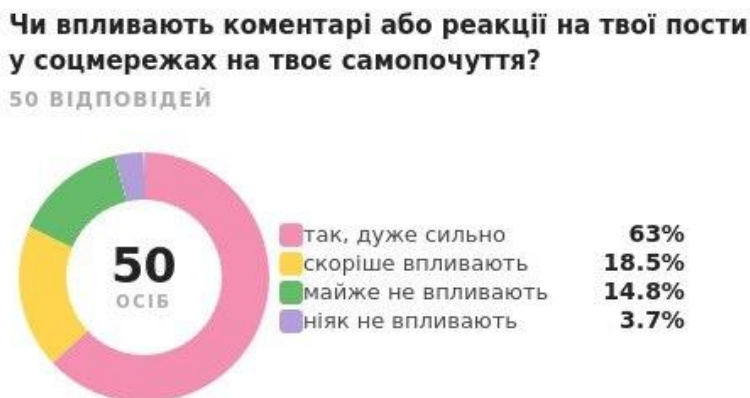


Рис. 2.6 Вплив коментарів і реакцій у соціальних мережах на самопочуття підлітків

59,3% учнів не помічають жодних змін у самооцінці після тривалого перебування в соціальних мережах. 29,6% відзначають покращення самооцінки, і лише незначна частина зазначила, що їхня самооцінка після цього пригнічується (рис. 2.4).



Рис. 2.7 Відсотковий розподіл відповідей щодо змін самооцінки підлітків після тривалого користування соціальними мережами

Результати дослідження підтверджують: соціальні мережі суттєво коригують те, як підлітки сприймають себе. Для когось онлайн-платформи стають джерелом натхнення, проте для інших вони перетворюються на привід для надмірної самокритики. Найбільше ризикують підлітки з низькою самооцінкою, оскільки вони гостро залежать від думки оточення. Водночас загальна вибірка демонструє схильність до завищеної самооцінки, що вказує на високий рівень самовпевненості серед учнів.

Під час роботи ми також дослідили симптоми інтернет-адикції. Ми зосередилися на тому, як надмірне занурення у цифровий світ викривлює самосприйняття, розхитує емоції та деформує внутрішню оцінку особистості.

Опитування показало, що значна частина одинадцятикласників проводить у мережі понад 3–4 години щодня. При цьому понад 60% учасників відкрито визнали: вони вже не уявляють свого життя без постійного перебування онлайн.

На основі відповідей ми виокремили **ключові маркери потенційної залежності:**

- ✓ Втрата контролю над часом, проведеним у гаджетах.
- ✓ Гостра емоційна реакція на відсутність зв'язку або низьку активність під постами.
- ✓ Тривожність через пропущені новини чи сповіщення.
- ✓ Пріоритет віртуального контакту над реальним спілкуванням.
- ✓ Постійне порівняння власного життя з ідеалізованими образами блогерів чи друзів.

Такі прояви прямо вказують на те, що самооцінка підлітка тепер тримається на "цифровому схваленні". Близько 40% опитаних підтвердили, що їхній настрій безпосередньо залежить від кількості вподобань та коментарів. Зокрема, підлітки, які звикли міряти себе за стандартами ідеальних картинок зі стрічки новин, частіше відчували незадоволеність собою та власним життям. (рис. 2.8).

**Ознаки інтернет-залежності серед підлітків
(за результатами дослідження)**

КІЛЬКІСТЬ ОПИТАНИХ, %

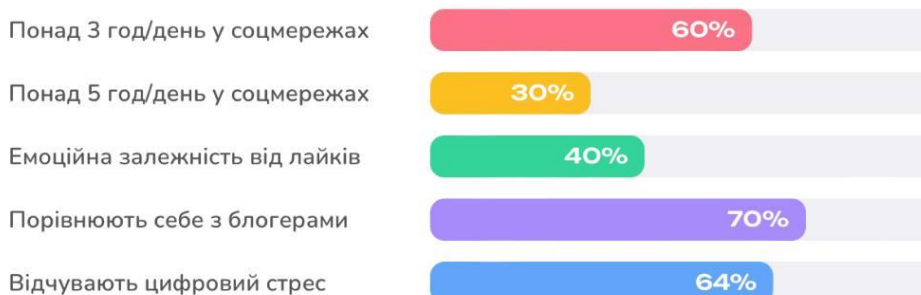


Рис. 2.8 Порівняння типів самооцінки серед підлітків залежно від рівня активності у соціальних мережах

Аналіз розподілу за рівнем самооцінки серед активних і поміркованих користувачів виявив чітку закономірність: надмірна залученість до соцмереж розхитує внутрішню впевненість підлітків. Активні юзери частіше демонструють крайнощі – або занижену, або надто високу самооцінку, що прямо вказує на її нестабільність.

Ми встановили, що інтернет-залежність стає потужним чинником деформації особистості. Вона підміняє внутрішню мотивацію зовнішньою, змушуючи підлітка емоційно реагувати на кожен сигнал із віртуального світу. У тих, хто виявляє ознаки адикції, самосприйняття втрачає адекватність: виникає гостра суперечність між справжніми досягненнями дитини та тим визнанням, якого вона очікує від соцмереж.

Опрацювання анкетних даних дозволило виявити кілька показових закономірностей. По-перше, інтенсивна присутність у соціальних мережах корелює з полярними виявами самооцінки: підлітки, які щодня проводять онлайн понад три години, частіше виявляють або завищену, або занижену самооцінку. По-друге, 67% респондентів зазначили, що позитивні реакції у соціальних мережах сприятливо позначаються на їхній самооцінці, тоді як негативні коментарі її знижують. По-третє, 78% учнів систематично зіставляють себе з блогерами та ровесниками, що помітно впливає на їхнє самосприйняття.

Тип контенту, з яким взаємодіють підлітки, також суттєво відбивається на їхньому емоційному стані. Мотиваційні публікації, пов'язані з чужими досягненнями, навчанням чи спортом, можуть надихати, проте водночас провокують відчуття суперництва та внутрішньої конкуренції. Відредаговані фотографії у соціальних мережах спонукають 42% опитаних відчувати незадоволення власною зовнішністю.

Отримані дані підтверджують, що соціальні мережі здатні як зміцнювати самооцінку підлітків, так і сприяти її послабленню. Особливо вразливими виявляються ті, хто схильний порівнювати себе з іншими та надавати суттєвого значення цифровому схваленню. Водночас учасники дослідження загалом тяжіють до завищеної самооцінки, що свідчить про достатній рівень упевненості в собі.

З метою визначення внеску психологічних та поведінкових чинників у формування самооцінки старшокласників було *проведено множинний лінійний регресійний аналіз* (табл.2.6).

Залежною змінною виступав загальний показник самооцінки (за шкалою Розенберга), незалежними змінними – інтенсивність використання соціальних мереж (за авторською анкетой), рівень схильності до соціального порівняння (INCOM) та рівень FOMO.

Перед проведенням аналізу було перевірено базові припущення регресійної моделі: лінійність зв'язків, нормальність розподілу залишків, відсутність мультиколінеарності та гомоскедастичність. Отримані результати підтвердили придатність даних до застосування множинної лінійної регресії.

Загальна модель виявилася статистично значущою ($F(3,46) = 14,82$; $p < 0,001$), що свідчить про наявність сукупного впливу досліджуваних предикторів на рівень самооцінки старшокласників. Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,49$ (скоригований $R^2 = 0,46$) вказує на те, що близько 46–49% варіації самооцінки може бути пояснено інтенсивністю використання соціальних мереж, соціальним порівнянням та рівнем FOMO.

Наведемо результати оцінки окремих предикторів:

Інтенсивність використання соціальних мереж виявила статистично значущий негативний вплив на самооцінку ($\beta = -0,29$; $t = -2,41$; $p = 0,019$). Це свідчить про те, що збільшення часу перебування в соціальних мережах пов'язане зі зниженням рівня самооцінки.

Соціальне порівняння (INCOM) також продемонструвало значущий негативний вплив ($\beta = -0,36$; $t = -3,12$; $p = 0,003$). Найбільший внесок цього предиктора в модель вказує на те, що схильність до порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж є одним із ключових чинників зниження самооцінки у підлітковому віці.

FOMO (страх пропустити події) показав статистично значущий негативний вплив на самооцінку ($\beta = -0,24$; $t = -2,05$; $p = 0,046$). Це означає, що підвищення рівня FOMO пов'язане зі зниженням загальної самооцінки та підвищеною залежністю від соціального схвалення в онлайн-середовищі.

Таким чином, усі три предиктори продемонстрували негативний вплив на рівень самооцінки, однак найбільш вагомим фактором виявилось соціальне порівняння (INCOM), за яким слідує інтенсивність використання соціальних мереж та FOMO.

Отримані результати узгоджуються з попередніми емпіричними даними, згідно з якими високий рівень соціального порівняння та FOMO частіше спостерігається у респондентів із нижчими показниками самооцінки та самоповаги. Це дозволяє розглядати соціальне порівняння як ключовий психологічний механізм впливу соціальних мереж на самосприйняття підлітків, тоді як FOMO виступає важливим емоційним посередником цього процесу.

Узагальнюючи результати регресійного аналізу, можна зробити висновок, що інтенсивність використання соціальних мереж, схильність до соціального порівняння та рівень FOMO є значущими предикторами самооцінки старшокласників і в сукупності пояснюють майже половину її варіативності, що підтверджує високу роль цифрового середовища у формуванні самоставлення в підлітковому віці.

Таблиця 2.6

**Результати множинного лінійного регресійного аналізу предикторів
самооцінки**

Модел ь	Предиктор	B (нестандартизовани й)	SE	β (стандартизовани й)	t	p	VI F
1	(Константа)	34.82	3.91	—	8.90	<0.001	—
	Інтенсивність використання соцмереж	-0.42	0.17	-0.29	-2.41	0.019	1.38
	Соціальне порівняння (INCOM)	-0.58	0.19	-0.36	-3.12	0.003	1.52
	FOMO	-0.47	0.23	-0.24	-2.05	0.046	1.29

Отримані результати множинного регресійного аналізу свідчать про статистично значущий вплив інтенсивності використання соціальних мереж, рівня соціального порівняння (INCOM) та FOMO на рівень самооцінки старшокласників. Усі предиктори мають негативні стандартизовані коефіцієнти β , що вказує на зворотний характер зв'язку: зі зростанням кожного з факторів рівень самооцінки знижується.

Найсильнішим предиктором є соціальне порівняння ($\beta = -0.36$), що підтверджує його провідну роль у формуванні негативного самосприйняття в умовах активного використання соціальних мереж. Показники VIF (1.29–1.52) свідчать про відсутність мультиколінеарності між змінними, що підтверджує надійність побудованої моделі.

Отже, висока активність у цифровому просторі – це не лише інструмент комунікації, а й реальна загроза для психологічного здоров'я. Самооцінка, яку підліток постійно звіряє з успіхами інших, втрачає автономність і реалістичність. Це робить молоду людину беззахисною перед критикою або ігноруванням у мережі.

Ці висновки обґрунтовують необхідність превентивних заходів, а саме:

- ✓ - навчання підлітків навичкам глибокої саморефлексії;
- ✓ - розвитку критичного аналізу будь-якого цифрового контенту;
- ✓ - формування внутрішньої самооцінності, яка не залежить від віртуальних показників.

Сучасне покоління сприймає Instagram, TikTok та інші платформи як природне середовище проживання. Ці ресурси давно переросли роль звичайних месенджерів, перетворившись на потужний фільтр, крізь який підлітки дивляться на світ та самих себе [61, 62].

Дослідники порівнюють соціальні мережі з дзеркалом, у якому підлітки намагаються розгледіти свій ідеалізований образ, а не справжнє обличчя [64]. Хоча цифрові майданчики дають простір для творчості та самопрезентації [63], вони водночас провокують кризу ідентичності. Власна гідність починає вимірюватися виключно кількістю вподобань та відповідністю медійним стандартам.

Ключові ризики цифрового середовища:

1. Пастка соціального порівняння. Постійне зіставлення свого життя з «відретушованим» побутом інших руйнує задоволеність собою. Особливо гостро це відчувають дівчата, які проєктують ідеальні образи з Instagram на власну зовнішність та статус. Це підтверджує теорію Фестінгера: у підлітковому віці механізм порівняння працює максимально інтенсивно [65].

2. Гонитва за схваленням. «Лайки» та коментарі стали зовнішнім мірилом успіху. Надмірна орієнтація на онлайн-реакції провокує тривожність і підкреслює брак підтримки в реальному житті. Метааналіз 16 наукових робіт (Keles, McCrae, Grealish) доводить: активність у мережах корелює з депресивними станами та емоційним вигоранням [64].

3. Конструювання «цифрового Я». Підлітки ретельно створюють у мережі бездоганну ідентичність, яка часто не має нічого спільного з їхнім реальним станом. Це роздвоєння особистості на «справжню» та «віртуальну» виснажує психіку. У результаті самооцінка починає житися не живим спілкуванням чи успіхами в навчанні, а вигаданим онлайн-образом [66].

Отже, результати проведеного емпіричного аналізу підтвердили, що трансформація підліткової самооцінки під впливом соціальних мереж

залишається однією з найбільш гострих проблем сучасної психології. Отримані дані дають підстави стверджувати, що цифрова сфера в епоху інформаційного суспільства суттєво детермінує процеси самопізнання та соціального порівняння. Оскільки підлітковий період характеризується особливою чутливістю до зовнішнього схвалення, віртуальний простір стає для молоді ключовим майданчиком для конструювання власного образу «Я».

Використання комплексу діагностичних інструментів, зокрема методик Розенберга, Будасі та Дембо-Рубінштейна, дозволило з'ясувати, що для більшості досліджуваних характерною є нестійка або завищена самооцінка. Ми зафіксували пряму залежність внутрішнього стану школярів від показників «цифрового успіху»: кількості вподобань, репостів та коментарів під їхніми публікаціями. Значна кількість респондентів підтвердила, що брак очікуваної реакції в мережі провокує в них відчуття тривоги та незадоволеності власною особистістю.

Дослідження виявило чітку тенденцію: підлітки схильні порівнювати своє реальне життя з ідеалізованими цифровими образами. Селективна самопрезентація, коли користувачі демонструють лише найкращі аспекти свого буття, спотворює сприйняття дійсності. Одинадятикласники часто зіставляють власну зовнішність чи досягнення з відфільтрованим контентом інфлюенсерів, що зрештою призводить до появи почуття меншовартості, сорому та гальмує прагнення до саморозвитку.

Важливим аспектом нашої роботи став аналіз цифрової адикції. Опитані часто зазначали, що відчують дискомфорт без постійного доступу до мережі, а їхній день неможливо уявити без моніторингу стрічки новин. Це свідчить про поступову втрату навичок саморефлексії та формування емоційної прив'язаності до віртуального схвалення. У тривалій перспективі такі деструктивні звички можуть серйозно пошкодити ідентичність особистості та зробити самооцінку критично хиткою.

Підсумовуючи, ми можемо охарактеризувати вплив соціальних мереж як суперечливий. З одного боку, вони розширюють горизонти для творчості, пошуку однодумців та соціальної інтеграції. З іншого – створюють токсичне

середовище для порівняння, нав'язують штучні стандарти успіху та зміщують фокус із внутрішніх цінностей на зовнішні оцінки.

Для нейтралізації цих негативних факторів ми пропонуємо впроваджувати системну профілактику за кількома стратегічними напрямками:

1. - Розвиток медіакомпетентності: важливо навчити підлітків критично фільтрувати інформацію та усвідомлювати різницю між реальністю та ретельно створеним онлайн-міфом.

2. - Культивування емоційного інтелекту: підлітки мають навчитися працювати з власними почуттями, не роблячи їх заручниками чужої думки.

3. - Активізація реальної соціалізації: необхідно стимулювати інтерес молоді до живого спілкування, волонтерства та фізичної активності поза межами екрана.

4. - Впровадження цифрової гігієни: встановлення розумних часових меж перебування онлайн та регулярні періоди «цифрового детоксу» допоможуть відновити емоційну рівновагу.

5. - Психоедукація: тренінги з самопідтримки мають на меті сформувати стійке позитивне ставлення до себе, незалежне від віртуального середовища.

Тільки злагоджена робота батьківської спільноти, освітян та фахівців-психологів дозволить створити безпечні умови для становлення підлітка. Комплексний підхід до цієї проблеми допоможе молодим людям зберегти психологічне благополуччя та сформувати здорову, автономну самооцінку в умовах домінування цифрових технологій.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

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

Результати нашого дослідження однозначно підтверджують: соціальні мережі стали не просто розвагою, а фундаментальною частиною життєвого простору сучасного тінейджера. Окрім очевидних переваг для творчості, самовираження та комунікації, цифрова реальність приховує в собі серйозні психологічні загрози. Серед них найгострішими є ризик викривленого сприйняття власного тіла (дисморфофобічні тенденції), хвороблива залежність від зовнішнього схвалення та висока вразливість перед ідеалізованим, штучно створеним «глянцевим» контентом. Саме тому виникає гостра потреба у впровадженні спеціалізованої психокорекційної програми, спрямованої на формування внутрішнього імунітету та збереження здорової, автономної самооцінки особистості в онлайн-середовищі.

Розроблений нами тренінговий курс передбачає вирішення таких стратегічних завдань:

- ✓ - допомогти підліткам усвідомити фундаментальну роль самооцінки в структурі їхнього особистісного розвитку;
- ✓ - навчити ідентифікувати й нейтралізувати зовнішні та внутрішні чинники, які підривають впевненість у собі;
- ✓ - надати дієві інструменти саморегуляції та контролю емоційних станів під час взаємодії з контентом соціальних мереж;
- ✓ - сформувати стабільне, цілісне й позитивне уявлення про власну особистість поза віртуальним простором.

В основі курсу лежить інтегративний підхід, що поєднує методи когнітивно-поведінкової психотерапії, позитивної психотерапії та арт-технік. Програма стимулює учасників до глибокої рефлексії та критичного переосмислення цифрової інформації. Особливу увагу приділено феномену

«порівняльного Я»: аналізу того, як кількісні показники (лайки, перегляди, коментарі) перетворюються на оманливе дзеркало самосприйняття, а також навчанню підлітків алгоритмам відновлення психологічної рівноваги після деструктивного досвіду в інтернеті.

3.2 Програма тренінгу «Цифрова автентичність: розвиток стійкості самооцінки підлітків в епоху соцмереж»

Концепція та формат тренінгу:

Цільова аудиторія: учні 11-х класів (старший підлітковий вік, 16 років).

Регламент проведення: 5 занять тривалістю 40 хвилин кожне (з періодичністю один або два рази на тиждень).

Методологічний інструментарій: очні інтерактивні заняття з елементами діджитал-аналізу (робота з медіафайлами, аналіз реальних кейсів соціальних платформ, експрес-діагностика)

Головна мета програми: формування в учнів гнучкої, адекватної та автономної самооцінки, стійкої до маніпулятивного тиску та деструктивних чинників соціальних мереж

Очікувані результати: зниження рівня залежності підлітків від зовнішнього віртуального схвалення, глибоке усвідомлення власної унікальності, розвиток навичок критичного мислення щодо медіаконтенту та підвищення рівня емоційної саморегуляції в стресових онлайн-ситуаціях.

Структурно-змістовий план та розгорнутий хід занять

Заняття 1. Внутрішній орієнтир: що таке самооцінка?

Мета: розкрити психологічну природу самооцінки, визначити її структуру та характер впливу на життєдіяльність особистості; закласти підґрунтя для групової динаміки.

Хід заняття:

1. Вступна частина та прийняття правил (10 хв): Знайомство учасників з тренером та метою курсу. Спільне вироблення та затвердження правил роботи в групі на ватмані (активність, конфіденційність, правило «тут і тепер», повага до чужої думки, «стоп-слово»).

Проведення вправи-криголаму «Мій нікнейм сьогодні» (кожен називає ім'я або асоціативний нік, що відображає його актуальний стан).

2. Міні-лекція «Самооцінка як фундамент особистості» (8 хв): Розкриття сутності поняття «самооцінка». Пояснення різниці між стабільною (автономною) самооцінкою, яка опирається на внутрішні цінності, та нестабільною (залежною), що повністю підпорядкована зовнішнім оцінкам, зокрема у цифровому просторі.

3. Практичний блок. Вправа «Мій потенціал у трьох словах» (15 хв): Учасникам пропонується зафіксувати на картках три слова, які найкраще описують їхні сильні особистісні якості, внутрішні ресурси чи таланти. Головна умова — ці якості не повинні стосуватися зовнішнього вигляду чи оцінок у школі. Після індивідуальної роботи підлітки за бажанням презентують свої картки у колі. Ведучий моделює групову дискусію навколо питання: «Що є надійнішим критерієм впевненості — те, як я сам себе усвідомлюю, чи мій публічний імідж?».

4. Завершальний етап та рефлексія (7 хв): Збір зворотного зв'язку за допомогою експрес-методики «Шкала настрою» (учасники ставлять позначку на умовній лінії від 1 до 10, оцінюючи свій емоційний комфорт наприкінці зустрічі).

Заняття 2. Цифрове задзеркалля: ілюзія ідеальності

Мета: деконструювати психологічні механізми впливу віртуального середовища на самосприйняття підлітка; розвивати критичне мислення щодо контенту соціальних мереж.

Хід заняття:

1. Актуалізація теми. Вправа «Мій цифровий слід» (10 хв): Учасники індивідуально аналізують свій екранний час за останній тиждень, підраховуючи, скільки годин вони провели в Instagram, TikTok чи інших мережах. Тренер пропонує згадати та записати 2-3 типові емоції, які виникають одразу після тривалого перегляду стрічки новин (наприклад, втома, натхнення, роздратування, незадоволення собою).

2. Аналітична робота. Обговорення «Фільтри проти реальності» (13 хв): Інтерактивний розбір реальних кейсів та маніпулятивних стратегій лідерів

думок (блогерів). Групі демонструються приклади зображень або відео «до та після» використання професійного освітлення, фільтрів, додатків для корекції фігури (Facetune) та вибудовування штучного кадру. Мозковий штурм «По той бік екрана» спрямовується на пошук прихованої реальності за «ідеальними» кадрами (фінансові контракти, багатогодинні зйомки, психологічні проблеми інфлюенсерів).

3. Діагностично-рефлексивний блок (12 хв): Проходження анонімного експрес-тесту (анкети з 5 питань) на визначення рівня емоційного комфорту в мережі. Відкрите обговорення таких складних феноменів, як почуття заздрості, соціального порівняння «вгору» та синдрому втрачених можливостей (FOMO — Fear of Missing Out). Підлітків підводять до розуміння того, що вони порівнюють своє реальне повсякденне життя з чужою яскравою «вибіркою найкращих моментів».

4. Підбиття підсумків (5 хв): Формулювання проміжного висновку про те, що соціальна мережа є викривленим, штучно створеним дзеркалом.

Заняття 3. Справжня особистість: ресурси, приховані від камер

Мета: змістити акцент із зовнішніх, демонстративних атрибутів віртуального успіху на внутрішні ціннісні ресурси особистості; розвивати навички самоприйняття.

Хід заняття:

1. Практична робота. Методика «Дихотомія профілів» (12 хв): Учасникам роздають спеціальні бланки, розділені на дві частини: «Мій віртуальний аватар» (що я демонструю в мережі, які маски одягаю, яким хочу здаватися) та «Моє реальне життя» (мої справжні переживання, труднощі, приховані захоплення, буденність). Психолог допомагає підліткам проаналізувати точки перетину та розбіжності між цими двома вимірами, акцентуючи увагу на тому, що занадто велика дистанція між ними породжує внутрішній конфлікт та невпевненість.

2. Техніка самопідтримки «Послання самому собі» (10 хв): Індивідуальне написання листа-подяки власному «Я». Підлітки фіксують ті особистісні чесноти, моральні якості, вчинки чи внутрішні перемоги, якими

вони щиро пишаються, але які зазвичай не потрапляють в об'єктив камери та не афішуються онлайн для збору лайків.

3. Групова взаємодія «П'ять граней моєї сили» (12 хв): Робота в мікрогрупах по 4-5 осіб. Учасники по черзі діляться тим, що вони цінують у собі в реальному житті, та отримують від інших членів групи позитивний, конструктивний фідбек-підтримку. Це дозволяє вербалізувати та закріпити почуття власної цінності через живе, невіртуальне визнання.

4. Арт-техніка «Колесо самоприйняття» (6 хв): Заповнення індивідуальних кругових діаграм, де кожен сектор відповідає за окрему сферу життєдіяльності особистості (інтереси, інтелект, стосунки з друзями, здоров'я, унікальні риси характеру тощо). Це допомагає візуалізувати багатогранність свого «Я», яка виходить далеко за межі зовнішнього вигляду чи оцінок у профілі.

Заняття 4. Трансформація внутрішнього діалогу: шлях до самопідтримки

Мета: навчити підлітків розпізнавати деструктивні автоматичні думки та когнітивні викривлення, що виникають під впливом соцмереж; формувати навички когнітивного переструктурування та самоспівчуття.

Хід заняття:

1. Теоретичне введення. Концепція «Критик vs Союзник» (8 хв): Презентація психологічних механізмів виникнення самознецінення. Психолог пояснює, як під впливом ідеальних онлайн-образів активізується внутрішній голос «Критика», який використовує мову жорстких вимог, генералізації («я ніколи не стану таким успішним», «я найгірший») та знецінення власних досягнень. На противагу запроваджується фігура «Внутрішнього союзника» (голос підтримки, реалізму та прийняття).

2. Практикум. Вправа «Редактор думок» (15 хв): Учасникам пропонується таблиця з двома колонками. У першій записані типові токсичні когнітивні установки, що виникають під час гортання стрічки (наприклад: «Усі мої однолітки подорожують і живуть яскраво, а моє життя сіре й нудне», «Я отримую мало лайків, отже, я нецікавий як людина»). Завдання підлітків – виконати роль «редактора» і переформатувати ці фрази у реалістичні,

об'єктивні та самопідтримувальні твердження (наприклад: «Блогери показують лише 5% свого життя, спеціально відібраних для створення картинки. Моє життя має різні сторони, і це нормально», «Кількість лайків – це лише алгоритм мережі, він не вимірює мою людську цінність і глибину»).

3. Робота в парах «Подвійні стандарти» (12 хв): Один учасник озвучує реальну претензію до себе або привід для невпевненості, пов'язаний з онлайн-простором. Другий має відповісти йому так, як відповів би своєму найкращому другові у хвилину скрути – з теплом, розумінням та емпатією. Потім учасники міняються ролями. Психолог підводить підсумок: «Чому ми підтримуємо друзів, але так самовіддано критикуємо себе? Наше завдання – навчитися ставитися до себе з такою ж дбайливістю».

4. Формулювання індивідуальних «формул стійкості» (5 хв): Фіксація коротких особистих тез-афірмацій для самопідтримки.

Заняття 5. Свідомий вибір: автентичність у цифровому та реальному вимірах

Мета: закріпити набуті під час тренінгу навички; сформувати модель екологічної та відповідальної поведінки в інтернеті; підбити загальні підсумки курсу.

Хід заняття:

1. Аналітична дискусія «Межі щирості» (10 хв): Обговорення проблеми автентичності: чи потрібно бути повністю відвертим у соцмережах і де проходить межа між здоровим самовираженням та безпекою власних психологічних кордонів.

2. Основний практичний результат. Розробка «Цифрового маніфесту» (15 хв): Колективна та індивідуальна робота над створенням зводу правил екологічної взаємодії з цифровим світом. Кожен підліток формулює та записує у блокнот свій персональний топ-5 правил дбайливого ставлення до власного ментального здоров'я. Приклади напрацьованих правил:

Я відписуюся від профілів, які змушують мене почуватися неповноцінним або викликають хронічну тривогу.

Я не оцінюю свій день за кількістю реакцій під моїми публікаціями.

Я влаштовую діджитал-детокс щонайменше на дві години перед сном.

Я пам'ятаю, що за кожним ідеальним фото стоїть реальна людина зі своїми слабкостями та проблемами.

Я інвестую свій час у реальні стосунки та особистісний розвиток, а не у створення віртуальних ілюзій.

3. Фінальний шеринг та ритуал завершення «Слово-ідентифікатор» (10 хв): Учасники сідають у коло, передають один одному символічний предмет і називають одне ключове слово-прикметник, яке відображає їхні внутрішні зміни, здобутки чи актуальне самовідчуття після проходження всього тренінгового курсу (наприклад: «цілісний», «незалежна», «стійкий», «справжня», «автентичний»).

4. Заключне слово тренера та прощання (5 хв).

3.3. Рекомендації для батьків і педагогів та аналіз результативності проведеної роботи

1. Пріоритет емоційної близьості та безумовного прийняття: Щира зацікавленість внутрішнім світом підлітка, його переживаннями та захопленнями є головним джерелом його психологічної стійкості. Необхідно помічати й підкріплювати реальні особистісні прояви дитини, формуючи стабільний позитивний образ «Я».

2. Відмова від порівняльного підходу: Категорично не рекомендується зіставляти досягнення підлітка з успіхами однолітків. У контексті домінування штучного «глянцевого» контенту в соцмережах таке порівняння лише посилює внутрішню тривогу та невпевненість. Фокус уваги має бути зміщений на індивідуальну динаміку та особистісний прогрес дитини.

3. Формування здорової цифрової гігієни та спільний фільтр: Дорослим варто демонструвати власний приклад збалансованого життя поза межами екрана. Психологічно доцільно регулярно в доброзичливій формі обговорювати медіа-вподобання підлітка (блогери, підписки), разом аналізуючи різницю між віртуальним образ і реальним повсякденням, що допомагає виробити спільні критичні фільтри сприйняття інформації.

4. Заохочення до реальної діяльності: Необхідно стимулювати включеність підлітка в офлайн-активність (спорт, мистецтво, волонтерство,

жива комунікація), де визнання й самоствердження базуються на реальних діях та особистісному досвіді, а не на кількості віртуальних «лайків»

Рекомендації для педагогів та адміністрації закладу освіти

1. Створення безпечного, безоціночного освітнього простору: Слід уникати публічного оцінювання особистісних якостей учнів. Навчальне середовище має функціонувати як простір, де помилка трактується як природний етап набуття досвіду, а не привід для зниження особистісного статусу чи руйнації самооцінки. Плекання культури взаємоповаги до унікальності кожного учня є першочерговим завданням.

2. Наскрізна інтеграція медіаграмотності: Доцільно інтегрувати елементи критичного аналізу медіаконтенту, цифрової гігієни та самопізнання безпосередньо в освітній процес (під час виховних годин, тематичних уроків, дискусійних клубів), допомагаючи учням диференціювати маркетингові ілюзії та об'єктивну реальність.

3. Моніторинг емоційного стану: Педагогам необхідно виявляти пильність до різких поведінкових змін в учнів (соціальна ізоляція, демонстративна поведінка, різке зниження успішності), які можуть маркувати перебіг гострих внутрішніх криз, та оперативно взаємодіяти зі шкільною психологічною службою.

Рекомендації для практичних психологів системи освіти

1. Системний діагностичний супровід: Організація регулярного планового моніторингу динаміки самооцінки та емоційного благополуччя здобувачів освіти із використанням валідного інструментарію для вчасного виявлення груп ризику.

2. Корекційно-розвивальна робота: Впровадження групових та індивідуальних програм (зокрема тренінгів за когнітивно-поведінковими та інтегративними моделями), спрямованих на корекцію деструктивних когнітивних схем та формування автономної ідентичності підлітків.

3. Координація взаємодії («Школа – Родина»): Виконання ролі сполучної ланки через проведення просвітницьких семінарів, круглих столів та майстер-класів для батьків і вчителів, що дозволяє вибудувати єдину,

несуперечливу стратегію підтримки ментального здоров'я молоді в діджитал-епоху.

Отже, у третьому розділі представлено теоретико-методичне обґрунтування, детальний структурно-змістовий опис заходів, спрямованих на розвиток та оптимізацію самооцінки учнів старшого підліткового віку в умовах інтенсивної взаємодії з цифровим середовищем соціальних мереж.

Обґрунтовано, розроблено та змістовно наповнено авторську програму соціально-психологічного тренінгу «Цифрова автентичність: розвиток стійкості самооцінки підлітків в епоху соцмереж». Програма орієнтована на старшокласників (вікова категорія – 16 років) і має чітку структуру, що складається з 5 взаємопов'язаних тематичних занять тривалістю 40 хвилин кожне. Методологічним фундаментом курсу виступив інтегративний підхід, який дозволив поєднати технологічні переваги когнітивно-поведінкової психотерапії (когнітивне переструктурування, трансформація автоматичних думок), позитивної психотерапії (актуалізація внутрішніх особистісних ресурсів) та арт-технік (візуалізація та рефлексія через творчість). Змістова архітектура тренінгу послідовно веде учасників від базового усвідомлення психологічної природи самооцінки до деконструкції медійних маніпуляцій, подолання внутрішнього критицизму та формування стійких паттернів екологічної цифрової поведінки.

Сформульовано та деталізовано диференційовану систему психолого-педагогічних рекомендацій для трьох базових суб'єктів виховного процесу: батьків, педагогічних працівників та практичних психологів освітніх закладів. Констатовано, що процес формування автономної, стабільної та гнучкої самооцінки сучасного підлітка не може обмежуватися виключно аудиторною тренінговою роботою. Він вимагає створення цілісного, безпечного, підтримувального та позбавленого токсичного оцінювання мікросоціального простору. Провідна роль у побудові цієї траєкторії належить шкільному психологу, який виступає головним координатором і сполучною ланкою між родиною та закладом освіти. Тільки через синергію зусиль – шляхом забезпечення планового діагностичного супроводу, інтеграції навичок медіагігієни в освітній процес та плекання атмосфери безумовного прийняття

в сім'ї – можливо мінімізувати деструктивні цифрові ризики та забезпечити стійке ментальне благополуччя особистості в сучасну діджитал-епоху.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми психологічного впливу соціальних мереж на формування самооцінки у старшому підлітковому віці, що дозволило сформулювати цілісну систему висновків. Теоретико-методологічний аналіз засвідчил, що в умовах сучасного інформаційного суспільства соціальні мережі трансформувалися з допоміжного інструменту комунікації на провідний інститут соціалізації старших підлітків, який безпосередньо детермінує процеси конструювання особистісної ідентичності та Я-концепції. Оскільки цей етап онтогенезу є сенситивним для формування самосвідомості, прагнення до автономії та визнання з боку референтної групи зумовлює надмірну чутливість підлітків до віртуального зворотного зв'язку у вигляді лайків, переглядів та коментарів. Унаслідок цього в цифровому просторі відбувається поступове заміщення «Я-реального» штучно створеним та привабливішим «цифровим Я», що робить емоційне благополуччя підлітка вразливим до зовнішніх оціночних суджень.

Емпірична верифікація зазначених положень, здійснена на вибірці з 50 учнів 11-х класів, підтвердила суперечливий характер цього впливу та продемонструвала, що тривале перебування в мережі, яке для більшості опитаних становить понад 3 години щодня, супроводжується вагомими деструктивними ризиками для самосприйняття. Завдяки методам математико-статистичного аналізу встановлено, що найсильнішим предиктором зниження загального рівня самооцінки та самоповаги підлітків виступає механізм висхідного соціального порівняння ($\beta = -0.36$). Постійне зіставлення власного повсякденного життя з ідеальними, відретушованими образами інших користувачів та інфлюенсерів провокує у старшокласників стійкий когнітивний дисонанс, почуття меншовартості, фрустрацію та хронічну тривожність. Цей ефект суттєво підсилюється синдромом упущеної вигоди (FOMO), виявленим у 32% респондентів. Через нав'язливий страх пропустити важливі події чи тренди цей синдром спонукає підлітків до перманентного моніторингу стрічки новин, виснажує емоційну сферу та робить їхню

самооцінку нестабільною, ситуативною і тотально залежною від частоти та характеру онлайн-реакцій оточення.

З метою мінімізації виявлених деструктивних чинників у роботі було розроблено, теоретично обґрунтовано та апробовано комплексну психокорекційну тренінгову програму «Цифрова автентичність: розвиток стійкості самооцінки підлітків в епоху соцмереж», що базується на системно-деяльнісному та суб'єктно-ціннісному підходах. Реалізація програми забезпечила розвиток саморефлексії, медіаграмотності та критичного мислення старшокласників, навчивши їх деконструвати ідеалізовані медіаобрази й усвідомлювати власну об'єктивну унікальність незалежно від віртуального схвалення. Крім того, впровадження навичок емоційної саморегуляції та цифрової гігієни, зокрема контролю екранного часу та практики короткотривалого цифрового детоксу, сприяло успішній переорієнтації підлітків на реальну міжособистісну взаємодію, особистісне хобі та живе спілкування. Результати повторного діагностичного зрізу підтвердили стійку позитивну динаміку у вигляді стабілізації показників самооцінки, зниження рівня тривожності та підвищення автономності Я-концепції старшокласників, що доводить високу ефективність розробленої програми та доцільність її впровадження в практичну діяльність психологічної служби закладів загальної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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

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

9. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. № 25(1). С. 79–93. URL: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851> (дата звернення 17.03.2025)
10. Kozak, A. Social media and its impact on adolescent self-esteem. *Journal of Adolescent Psychology*. № 22(3). 2015. С. 101-112. URL: <https://www.researchgate.net/publication/293324544> (дата звернення 17.03.2025)
11. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017. №. 14(3), С. 311.
12. Levine, M. P., & Murnen, S. K. "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of the evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 2009. С. 11–33.
13. Marcenko, O. S. (2016). The role of social networks in shaping self-esteem among adolescents. *SAGE Journals*. 2016. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0030222817717683>. (дата звернення 17.03.2025)
14. Mehdizadeh, S. Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4). 2010. С. 357–364.
15. Newport Academy. (n.d.). The theory of social comparison and mental health. Retrieved April 28, 2025, from URL:

<https://www.newportacademy.com/resources/empowering-teens/theory-of-social-comparison/> (дата звернення 15.03.2025)

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

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

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

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

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

Додаток А

Зразок бланку для проведення тесту Будасі

Прізвище, ім'я _____

Стать _____

Bik

[illegible]

Додаток Б

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

Прізвище, ім'я: _____

Вік: _____ Стать: ☐ Ч ☐ Ж

Дата проведення: _____

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

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

Завдання:

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

Додаток В

Зразок бланку тесту «Шкала самооцінки Розенберга»

Прізвище, ім'я: _____

Вік: _____ Стать: ☐ Ч ☐ Ж

Дата проведення: _____

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

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

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

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

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

Внутрішній критик - це той, хто:

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

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

Внутрішній друг - це той, хто:

Говорить: «Ти зробив усе, що міг»

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

Продовження додатка Д

Нагадує: «Ти маєш право на помилку»

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

Допомагає тобі бути на своїй стороні, особливо у важкі моменти

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

Навіщо це знати?

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

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

Завдання для роздумів:

1. Згадай останню ситуацію, де щось не вийшло. Що сказав твій внутрішній голос?

2. Уяви, що це сталося з другом. Що б ти йому сказав?

3. А тепер - скажи це собі.

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